gratuit

n°214 • Février 2010
Mensuel • Ne paraît ni en janvier ni en août

www.agendaplus.be

Agenda plus

Bien avec soi, mieux avec le monde !

Editeur responsable : Jean Annet • Rue de la Terre Franche 31 • 5310 Longchamps [Eghezée] • Bureau de dépôt : Bruxelles X P801319

la vie avec... humour !

+ L'Approche de l'Alignement
+ Dr. A. Vollemaere & 2012
+ La cohérence cardiaque
+ Plantes dépolluantes

ÉDITION
ARPEGE Média Sprl
Rue de la Terre Franche, 31
5310 Longchamps [Eghezée]
Tél. 081 43 24 80
Fax : 081 43 24 89
Compte n°360-1162751-18

COURRIEL
info@agendaplus.be

SITE INTERNET
www.agendaplus.be
Laurent De Vecchi
laurent@agendaplus.be

RÉDACTION
Rédacteur en chef :
Olivier DESURMONT
olivier@agendaplus.be

Responsable Dossier :
Marie-Andrée DELHAMENDE

Ont collaboré à ce n°214 :
Ioanna Del Sol, Matilda Ancora, Dr. Antoon Vollemaere et Stéphane D. Krsmanovic.

PUBLICITÉ
081 43 24 80
publicite@agendaplus.be

ADMINISTRATION
ET COMMUNICATION
Isabelle DESPEYROUX
Tél. 081 43 24 80
isabelle@agendaplus.be

TIRAGE
40.000 exemplaires
Imprimé sur papier 100% recyclé

EDITEUR RESPONSABLE
Jean ANNET
jean@agendaplus.be

AGENDA PLUS FLANDRE
Yves NEVELSTEEN - 09 330 84 30
yves@agendaplus.be

AGENDA Plus est disponible gratuitement dans les magasins d'alimentation naturelle & bio, les restaurants naturels, les librairies spécialisées, dans les centres de stages et chez certains thérapeutes, ostéopathes, acupuncteurs, homéopathes et médecins.

Les contenus publicitaires sont de la seule responsabilité des annonceurs
Ne paraît ni en janvier ni en août.

Photo de couverture :
© Andrew Lever - Fotolia.com

Notre imprimeur a reçu la norme environnementale ISO 14001.



PAPIER 100% RECYCLÉ



«BLUE ANGEL» EURAL PRO



humour & joie

de l'humour à la joie

L'humour est à notre vie, ce que les ailes du papillon sont au papillon, irrésistiblement légères mais néanmoins essentielles à sa vie aérienne...
Un imaginaire *«maître tantrique de l'humour non-duel»* déclarerait sans doute, avec tout le sérieux digne de son rang, que toutes les formes d'humour sont utiles dès le moment où elles réussissent à «libérer» la personne de sa prison mentale. Dès lors qu'une brèche infime s'ouvre dans l'instant du sourire, une légèreté vivante s'engouffre et libère l'heureux destinataire de ses carapaces de tensions, qu'elles soient zygomatico-physiques, psychiques, mentales ou subtiles... ;-)
L'humour a donc au moins une double fonction : sociale au sein du monde et libératrice au sein de l'individu.
Autorisons-nous donc sans attendre à oser l'humour, pour nous libérer de nos tensions et rayonner de part le monde *[car l'humour est contagieux, c'est bien connu !]* une immense lame de fond qui, telle un joyeux tsunami, amorcera peut-être le saut quantique annoncé pour 2012... A moins que le Dr. Vollemaere ait raison ? Auteur d'un ouvrage à contre-courant de la «vague 2012», ce spécialiste en paléographie maya a accepté de nous rencontrer pour une déconcertante interview, réalisée par Matilda Ancora, à découvrir en page 35.

Olivier Desurmont

n°214

humour-thérapeute

«L'humour peut non seulement avoir un effet thérapeutique à court terme, mais aussi sauver des civilisations tout entières.»

[Bernard Werber]

Acheter autrement pour une *autre* économie…

© Buyresponsibly.org

Nos actes d'achat nous donnent l'occasion de réaliser des actions concrètes de solidarité et de respect de la nature. Complémentaires à l'action politique et citoyenne, ils permettent de soutenir les alternatives économiques qui ne pourront se maintenir, grandir et se développer que si leur chiffre d'affaires le permet.

Nos actes d'*achat responsable* constituent un véritable levier économique puisque ce sont bien les achats, quotidiens et ponctuels, des individus et des collectivités qui composent concrètement le chiffre d'affaires des entreprises.

Il n'y a que l'évolution des modes de consommation et des comportements de chacun qui pourra contribuer, de façon décisive, à la transformation collective et à la construction d'un autre monde.

En tout état de cause, il est important d'instaurer une relation la plus directe possible avec le producteur ou le revendeur, en s'informant sur ses principes, méthodes de fonctionnement et produits.

Evitons le plus souvent possible les *«temples de la (sur)consommation»* que sont les grandes surfaces et autres centres commerciaux, à cause de la piètre qualité environnementale des produits proposés et de leurs modes de fonctionnement, mais aussi parce qu'ils incitent à consommer toujours plus, en nous donnant l'illusion d'acheter mieux. *A bon entendeur…*

Infos sur www.actionconsommation.org

Prévention des déchets

Les ménages wallons veulent des communes actives en matière de prévention des déchets ! C'est ce qui ressort d'une étude menée par le CRIOC auprès de 700 ménages wallons. Ces derniers veulent connaître les quantités de déchets produits par leur commune et souhaitent que celle-ci les informe davantage des actions qu'ils doivent mener pour alléger leurs déchets. Cette démarche s'inscrit dans le cadre d'un arrêté de 2008 qui impose aux communes de jouer une mission d'information vis-à-vis des citoyens. Or, l'étude prouve que les ménages wallons attendent une implication beaucoup plus importante des Communes…

Etude sur www.oivo-crioc.org.

Bobards verts démasqués

© Greenpeace

Le *«Guide pour une high-tech responsable»*, le nouveau classement de *Greenpeace* des appareils électroniques, démontre que les promesses «vertes» de nombreux géants de l'informatique sont vaines. *Dell, Samsung, Lenovo* et *LG* n'ont pas respecté leurs échéances pour l'élimination des substances toxiques. Mauvaise volonté, car *Apple* et *HP* ont montré qu'il était possible de produire sans substances toxiques. L'année 2010 sera celle de la vérité. Si les entreprises tiennent parole, elles devraient commercialiser de nouveaux ordinateurs et téléviseurs sans produits toxiques. Si ce ne devait pas être le cas, leur réputation «verte» serait définitivement jetée aux orties… ***Le «guide» est consultable sur www.greenpeace.org.***

Le chiffre du mois : «350»

© WWF

350, un chiffre qui renvoie à la concentration de CO_2 en ppm [parties par million] dans l'atmosphère, auquel nous devons revenir au plus vite pour que la planète reste viable [actuellement, nous sommes à +/- 385 ppm]. Des actions simples et symboliques autour du chiffre 350 ont lieu partout dans le monde. Citons la campagne planétaire ***350.org***, dédiée à la construction d'un mouvement qui mobiliserait le public, les médias et nos leaders politiques face à l'objectif 350.

O.D.

être spirituel
humour & spiritualité



L'humour est partie intégrante de la vie spirituelle. Si celle-ci se fait pesante, c'est le signe que quelque chose ne va pas. Notez que, même en termes physiques, plus on s'approche du centre de la Terre, moins il y a de «gravité». Pourquoi n'en irait-il pas de même avec ce centre de l'Univers qui se trouve là, en nous ?

Douglas Harding



la vie avec... humour !

© Andrew Lever - Fotolia.com

L'humour étrille.
L'humour transforme.
L'humour bouge et fait bouger.
C'est une attitude devant la vie.
Il se joue des sérieux.
Il se joue des souffrances.
Il se joue des oppressions.
Il est libre…

Le rire est bon pour la santé. Il dilate la rate, comme le dit la chanson, et le bon fonctionnement de celle-ci. Mais il stimule également le foie, fait baisser la tension artérielle, augmente la production d'insuline grâce au massage du pancréas par le diaphragme, il libère les tensions musculaires des bronches. Il entraîne également la production de sérotonine et favorise donc le sommeil et la lutte contre la migraine et la dépression. Il augmente aussi les anticorps, il permet de mieux digérer grâce à l'augmentation des sucs digestifs et de la salive, il permet un meilleur fonctionnement de l'intestin et moins d'aérophagie, il favorise la lutte contre la douleur et le stress en libérant les précieuses endorphines, qui sont la morphine naturelle produit par l'organisme. Bref, chaque fois que nous rions, nous nous faisons du bien. Le rire était d'ailleurs

prescrit pour rester en forme par les médecins dès l'Antiquité qui préconisaient 10 minutes de rire quotidien. Qu'attendons-nous alors pour nous «poiler» chaque jour ?

Allez, riez maintenant !

Rire est, en tous cas, une pratique instituée dans les clubs de rire qui se développent un peu partout dans le monde. Le yoga du rire est né en 1995 avec le docteur Madan Kataria à Bombay. Il est basé sur des étirements, des exercices simples de respiration, des applaudissements accompagnés de sons imitant le rire. La pratique est simplissime : un groupe de personnes se réunit et… rit sans raison. Les adultes réunis n'ont aucune raison mentale de rire. Ce rire sans raison n'est pas naturel. Il est déclenché artificiellement. Mais forcé, du moins au départ, il a le mérite d'exister. En substance, le docteur Kataria estime que mieux vaut se forcer à rire et profiter des bienfaits physiologiques de cette pratique que de ne pas rire du tout !

C'est rigolo…

Corinne Cosseron, quant à elle, si elle anima les clubs de rire avec la méthode de Madan Kataria, s'en détacha peu à peu pour créer l'*Ecole Internationale du Rire* qui forme des intervenants en rigologie dans le monde entier. Si l'intervenant en yoga du rire est formé en un week-end, celui en rigologie l'est en un an, avec 75 heures de formation, un stage de 35 heures, l'animation d'au moins 20 séances, la rédaction d'un mémoire et sa soutenance devant un jury. Bref, c'est du sérieux, la rigologie !! *«La rigologie, explique la fondatrice, est un ensemble de techniques psycho-corporelles d'éducation émotionnelle destiné à stimuler la joie de vivre, l'optimisme, la créativité et d'une manière générale la bonne santé mentale et physique»*. Et d'ajouter une autre définition plus lapidaire, la rigologie, *«c'est rigolo et ça fait du bien»* ! Ce qui différencie véritablement le yoga du rire de la rigologie, c'est que cette dernière refuse catégoriquement le recours au rire artificiel. C'est même le contraire. La rigologie donne des outils à la personne pour que celle-ci se réapproprie un rire sincère et naturel. Et cette réappropriation peut prendre le temps qu'il faut. Chacun re-rit ou re-sourit à son rythme. L'espace et les différents outils [danses, jeux, etc...] qu'offre la rigologie sont destinés à remettre la personne en contact avec sa joie.

Dr Patch, Kinou, les clowns

D'autres approches comme les *«clowns à l'hôpital»* méritent aussi une place de choix dans le petit palmarès des pratiques thérapeutiques du rire. On se souvient de la belle interprétation de Robin Williams dans le *Dr Patch* qui raconte la vie du très réel Dr Hunter Adams, qui se rebaptisa Patch Adams après la fondation en 1971 d'un hôpital gratuit qui fonctionna durant 15 ans, ouvert 24 heures sur 24, et dont la particularité était que le rire faisait partie intégrante des soins. Le Dr Patch Adams a formé des dizaines de clowns hospitaliers. Autre figure bien connue de médecin qui travailla en collaboration avec un clown : le Dr Tal Schaller qui, avec son comparse Kinou le clown, firent moult tournées-conférences-spectacles pour expliquer la valeur thérapeutique du rire, de la bonne humeur et de l'humour, expérience immortalisée dans le best-seller au titre ludique : *«Rire pour gai-rire»*. Signalons que la Belgique, elle aussi, est ouverte à cette voie avec notamment les artistes professionnels œuvrant dans l'association *«Les clowns à l'hôpital»*.

Dénigrement : impossible de rire en sécurité !

Toujours est-il qu'il y a des rires bien différents. Les clowns font rire les petits, et parfois rire les grands. Mais parfois pas non plus. Car on ne rit pas tous des mêmes choses et on n'a pas tous la même faculté de rire. Par exemple, il ne suffit pas d'écouter des blagues en société pour les trouver drôles. On y rit parfois jaune. Ou on reste de marbre face aux blagues lourdes, xénophobes, racistes, où les blondes, les arabes, les flamands, les homosexuels, et à peu près le monde entier est soumis au dénigrement… !
Cet humour-là est relativement sinistre car convenu. Les rires qu'ils génèrent sont, du reste, marqués par la bêtise.

Impossible de rire librement et de partager ce rire-là. Car il n'y a pas de véritable rire sans sécurité. Non pas que l'on doive rire seulement des nunucheries bluettes. Non. Le rire peut porter sur le tragique de l'existence. Mais le dénigrement ne permet pas de rire. Il fait seulement du mal. Et on ne rit pas si on est dévalorisé, nié ou ridiculisé en public. Non, il n'y a pas de rire sans sécurité. Si quelqu'un fait de l'humour à notre encontre, nous pouvons rire si nous savons que la personne n'a aucune mauvaise intention à notre égard. Nous pouvons rire car nous la savons bienveillante.

Un goût délicieux…

Lorsqu'une personne rit sincèrement, franchement, c'est souvent communicatif. Quand quelque chose de drôle arrive dans un groupe, que quelqu'un se met à rire, et que ce rire est un rire joyeux, le groupe embraye. En quelques secondes, une unanimité est faite : on rit ensemble. Le rire est non seulement communicatif, mais il facilite aussi la communication, voire la communion. Car la rencontre se fait au-delà des paroles. Il y a immédiatement une connivence sans paroles dès que l'on a ri ensemble. C'est étonnant. On pourrait penser que le plaisir d'être joyeux nous réunit. Et certes oui, c'est bon d'éprouver du plaisir. Mais le rire va au-delà du plaisir. Quand on rit ensemble, on se sent connecté. On partage quelque chose qui est précieux, extrêmement précieux. Ce quelque chose à un délicieux goût de liberté.


© Nathalie P - Fotolia.com

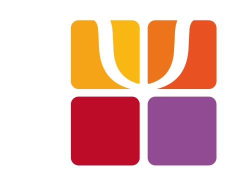
Rire, ton autre nom est «liberté» !

A peu près rien n'arrive à la cheville d'une sensation de liberté. Etre libre, c'est être déconditionné, et cela l'espace d'un éclat de rire. Or, quoi de plus enviable ?
C'est en tous cas là que se croisent les chemins des poètes et des philosophes du quotidien dont nous sommes tous plus ou moins, pourvu que nous aspirions à une présence au présent. Rire,

Formation intensive certifiante à l'EFT Psychologie Energétique

Ces dernières décennies ont vu l'essor de nouvelles méthodes psychothérapeutiques permettant un accès direct au cerveau limbique, le cerveau des émotions régissant les réactions inconscientes. Ces méthodes permettent ainsi de traiter rapidement les problèmes et symptômes, mais aussi leurs causes inconscientes. Elles se couplent facilement avec des approches psychothérapeutiques plus classiques.

L'*EFT* (*Emotional Freedom Technique*), qui fait partie du large courant de la Psychologie Energétique, est une des méthodes les plus efficaces. Ses résultats peuvent paraître incroyables à qui ne connaît que des approches plus classiques de la psyché. L'*EFT* permet d'opérer très rapidement des changements dans le fondement neurochimique des pensées, des émotions, des sensations et des comportements.



L'*EFT* donne des résultats immédiats et objectivables. Elle a fait l'objet d'études de grande envergure montrant son efficacité. Elle est utilisée couramment par les psychiatres, psychologues et professionnels de la santé outre-Atlantique.

Que peut on traiter avec l'EFT ?
Si vous êtes thérapeute, cette technique vous permettra de résoudre très rapidement les difficultés de vos patients. Vous pouvez pratiquer l'*EFT* seul, ou l'intégrer facilement dans votre pratique actuelle. Parmi les indications thérapeutiques les plus courantes, on trouve le traitement des traumatismes (PTSD) et souvenirs douloureux, les deuils, la dépression, les troubles anxieux, les phobies, obsessions, les affections psychosomatiques, les douleurs, et de manière générale toute perturbation émotionnelle.
Si vous pratiquez l'*EMDR*, vous trouverez dans l'*EFT* une complémentarité et des avantages importants : moins de souffrance pour traiter les traumas et autant d'efficacité.

Si vous êtes coach, cette méthode vous permettra de vous sentir à l'aise avec les dossiers émotionnels non réglés de vos clients, et d'agir facilement sur tout aspect psychologique de leurs difficultés actuelles. L'*EFT* vous permettra d'éliminer les croyances négatives, la dévalorisation, les appréhensions, les mauvais souvenirs, les blocages,…

L'*EFT* est aussi un merveilleux outil à enseigner aux patients/clients comme technique d'auto-coaching au quotidien. Il leur permet de se gérer de manière autonome dans de multiples situations : s'apaiser face à une situation stressante, dépasser une croyance négative, rester serein dans les situations conflictuelles, …

Prochains séminaires :
De 2 jours (module de base) à 11 jours (cycle complet), du 1er au 12 mars 2010. Cycle suivant : juillet 2010.

Renseignements et inscriptions :
THERAPEUTIA
Ecole de psychothérapie - Centre de consultations
Séminaires de développement personnel
Secrétariat : 20 rue Félix Bovie, 1050 Bruxelles
0493 19 11 35
info@therapeutia.com
www.therapeutia.com

rire vraiment, c'est toujours se rendre compte que l'on est conditionné. Et si l'on s'en rend compte, c'est parce qu'il y a quelque part en nous une liberté totale. On a tous intérieurement cette possibilité de liberté totale. Comme s'il y avait quelqu'un de libre qui nous habitait psychiquement. Et ce quelqu'un rit, oh ! combien il rit, de tout ce qui est figé et mécanique. De tout ce qui est apprêté et pompeux. La liberté rit quand on se prend au sérieux…

Ce n'est pas sérieux !

On ne peut d'ailleurs rire que lorsque l'on sait au départ que l'humoriste ne parle pas sérieusement. Prenons le fameux récit de Jonathan Swift, publié en 1778, 3 ans après les admirables *«Voyages de Gulliver»* [à lire absolument pour leur inventivité, leur fantaisie et leur humour !], et considéré à juste titre comme un classique de l'humour anglais(1). Le titre de ce texte donne le ton : *«Modeste proposition pour éviter que les enfants des pauvres d'Irlande soient un fardeau pour leurs parents ou pour le pays, et pour les rendre utiles à la communauté».*

Dans ce récit, le ton de Swift est celui d'un professeur d'économie politique qui, avec une logique irréfutable, donne un conseil que nous, lecteurs, savons absolument immoral et impossible à réaliser. Puisque, dit-il, l'Irlande est affamée, qu'il y a surpopulation et qu'il n'y a rien à manger, et bien mangeons les enfants des pauvres !! De plus, puisque les pauvres vendront leurs enfants, cela leur fera des sous ! On ne peut rire de cette proposition que si on sait Swift humoriste. Si on doutait de cela, si on le soupçonnait de sadisme ou de cruauté envers les enfants, par exemple, la chose ne ferait plus rire du tout. Mais on rit car l'irréalisme et l'immoralité de cette proposition, énoncée très doctement, ont quelque chose de hautement comique. Tout à coup, le monde est réduit à sa dimension d'absurdité…

Vous avez dit «normal» ??

Or, peut-être sentons-nous confusément que les conventions dans lesquelles nous évoluons habituellement ont quelque chose de terriblement absurde. Lorsque l'absurdité est mise en évidence via l'humour, on touche à quelque chose de plus profond qu'une simple farce. Car il s'agit avant tout de poser un regard sur ce qui nous environne, et sur nous-mêmes. Comment est-il ce regard ? S'il est non-conformiste, naïf et frais, alors le monde de la normalité apparaît tout à coup comme étrange. Ce monde de la normalité



© Frog 974 - Fotolia.com

tissé de formes rigides et de règles arbitraires qui donnent lieu à nos comportements, notamment en société, se révèle tout à coup absurde… et tellement comique.

On rit parce que le regard est renouvelé. C'est cela que permet l'humour, c'est de faire apparaître les choses sous un jour nouveau. Car lorsqu'on vient de rire de quelque chose, on pourrait tout aussi bien en pleurer. Ce qui est triste peut aussi faire rire. Ce qui semble désopilant peut être désolant. Tout est réversible et question de point de vue. On rit grâce à ce petit pas de danse qui fait que l'on peut poser un regard plutôt «comme ça» que «comme ci» sur les choses les plus terribles. C'est ce que montre le film extraordinaire d'humour, de poésie et d'audace *«La vie est belle»* de Roberto Begnini où un père juif déporté dans un camp de concentration avec son fils lui fait croire que ce qui s'y passe est un immense jeu dont le but est de gagner un char d'assaut…


© Wolszczak - Fotolia.com

Indépendance…

L'humour et le rire, pour toutes ces raisons, décrochent la palme de *«docteur ès relativité et renouvellement de point de vue»*. Bon nombre de guides spirituels en font un axe d'enseignement, si ce n'est une façon de vivre... Tout se résout par un changement de regard sur la réalité, et l'humour ouvre à ce changement, l'acte, et l'exprime. Ainsi, les maîtres du Chan, forme de zen apparue au Vème siècle en Chine, jouissent-ils d'une immense liberté pour exposer leurs enseignements. Pour eux, la vie et le Chan sont inséparables, d'où rejet du dogmatisme et des formes figées. A-t-on jamais vu une vie dogmatique ? Non, bien sûr. La vie se manifeste par un changement incessant qui «désétablit» toute chose.

Aussi, les premiers grands maîtres Chan parcouraient-ils les contrées en se gaussant de tous ceux qui se prenaient trop au sérieux. Ces grands voyageurs au verbe sans concession dénonçaient toute forme de dépendance, fût-ce même des disciples à leurs maîtres. Un pratiquant du Chan est d'abord et avant tout un esprit libre comme le clame Yuanwa : *«Sors de la dépendance vis-à-vis de toute chose, pure ou impure»*(2).

…et rire indomptable

Cette indépendance, qui est déconditionnement absolu s'exprime notamment par le biais du rire, mais comme le souligne si magnifiquement Daniel Odier, il s'agit d'un rire indomptable. Ici nulle peur de déplaire. L'humour des vieux maîtres Chan est radicalement impertinent, à tel point que la plupart d'entre eux se faisaient «jeter dehors» de ce qui était considéré comme politiquement correct dans le petit monde des règles et injonctions des sages traditionnels. Car, pour le Chan, la voie n'est pas de renoncer au monde mais de l'accueillir tel qu'il est, en étant présent à lui, joyeusement présent, d'ins-


SANS RIRE !
Kaléidoscope
festival
du 16 au 21 mars 2010
Jeudi 18 mars
à 19h30
Conférence
«Rire pour être heureux»
par Jeanne Cunill, suivie d'une séance «Yoga du rire» (pour les 15 ans et +).
Vend. 19 mars
à 20h30
spectacle
«La Flandre pour les nuls»
par Bert Kruismans.
Dans son français à lui, Bert Kruismans essaie de nuancer les préjugés.
Son meilleur atout : l'autodérision.
Centre culturel d'ANS
Place des anciens combattants - Ans/Alleur
infos tickets 04/247 73 36
www.centreculturelans.be


Evénement exceptionnel:
Le centre EFT,
l'Institut Belge de Kinésiologi
et l'Ecole de psychothérapie Therapeu
organisent pour vous un séminaire d
EFT et la Thérapie Provocatri
à Bruxelles les 26, 27 et 28 ma
avec
Steve Wells et David Lake
les créateurs de PET
(Provocative Energy Therapy)
Plus d'infos : 02 640 60 69
www.eftdownunder.com/Brussels2010fr.h
Inscriptions: info@therapeutia.co
Therapeutia
www.therapeutia.com


A. Detheux
LE STUDIO DU SOMMEIL

tant en instant, dans la liberté. Dans la liberté d'un espace intérieur enfin rendu à sa «vastitude» essentielle. Car l'espace intérieur est souvent rétréci aux dimensions de nos expériences émotionnelles, expériences doublement retrécissantes car figées par des mots…

Humour juif et texte sacré

Il est vrai que les mots et les conceptions fixent le réel et le figent. Le recours à l'humour est tout particulièrement pédagogique pour étriller les mots. Ainsi, dans le judaïsme, qui est une toute autre culture spirituelle que la culture zen, les mots, les concepts, les idées, la polémique, l'étude et l'exercice de l'intellect ont une place prépondérante. On ne s'étonne donc pas que l'humour fasse contrepoids à cette omniprésence du savoir et de l'étude. En effet, on donne à tout enfant juif l'impulsion de lire la Bible en en renouvelant le sens. Le texte est à scruter, analyser, disséquer, interpréter. Cela se fait par devoir mais aussi pour le plaisir, avec des compagnons d'étude. Le compagnon d'étude est essentiel dans la culture juive. Ensemble, on s'adonne à un véritable sport d'adresse intellectuelle.

On ne s'étonne donc pas que l'humour juif se caractérise par un rapport aux mots, ceux-ci pouvant toujours être pris à rebrousse poils. Nous pouvons, en tant que lecteur de n'importe quel texte sacré ou sérieux ou philosophique, bref de n'importe quel texte soi-disant édifiant, en prendre de la graine. Et pratiquer, nous aussi, une saine mise à distance de la pensée-à-vérité-unique. En effet, l'un des ressorts de l'humour juif est de montrer qu'il y a toujours deux points de vue sur la même chose. On peut renverser l'argument de l'interlocuteur en son exact contraire. La réalité est vue par l'autre bout de la lorgnette. Des plaisanteries bien connues, tirées du livre *«Dieu comprend les histoires drôles»* de V. Malka, auteur et producteur à *France Culture* de l'émission *«Informations juives»*, illustrent ce double usage et ce renversement de point de vue :

«Un rabbin court dans la rue, en criant : Réponses ! Réponses ! J'ai des réponses ! J'ai des réponses ! Qui a des questions ?».



© D.R.

Ou encore :

«Pourquoi ne cesses-tu de dire du bien de Jacob alors qu'il ne cesse de déblatérer sur ton compte ?

- Nous avons probablement tort tous les deux !»

On n'abat pas l'humour : il n'a ni tanks, ni fusils

Les maîtres du Talmud commencent leurs travaux en faisant un mot d'esprit, ou en racontant une histoire drôle, ou en jouant sur les mots. C'est que l'histoire drôle permet la déconstruction. Ainsi, quelle modernité dans

Archibo-Biologica
vous invite à

Une série de démonstrations fascinantes par Walter Kunnen

le samedi 27 février 2010 à 14h00 à WATERLOO MARTIN'S GRAND HOTEL, 198 Chaussée de Tervuren

Une démonstration de radiesthésie scientifique, simple mais efficace, prouvant l'influence de l'habitat sur votre bien-être, comment bio-assainir la maison pour restaurer la santé. Voir et savoir valent mieux que croire.

Un séminaire en radiésthésie scientifique

du 27 au 30 mai 2010 à OPOETEREN au domaine du Wouterbron

Dans le but d'apprendre à manier soi-même l'antenne de Lecher, d'étudier les champs électromagnétiques qui sont en résonnance avec notre corps, de déchiffrer l'hologramme des influences exogènes, de restaurer la santé et de faire disparaître la douleur.

Il faut le voir, il faut l'apprendre.

pour toute information :

Archibo-Biologica,
Prins Boudewijnlaan 323,
2610 Wilrijk, tel. 03 449 3900
e-mail : info@archibo-biologica.be
web: www.archibo-biologica.be



L'Académie du Rire
Les Clubs de rire de Belgique, ASBL

www.academiedurire.be

Stage national bilingue : 6-7 & 27 mars à Borzée
(La Roche-en-Ardenne)

www.clubderire.be :
35 Clubs avec séances
de +/- 1h30 de Yoga du rire

Journée internationale du rire : le 8 mai à Bruxelles



L'expérience la plus relaxante qui soit !

Détendez-vous dans un grand bain d'eau chaude saturée en sel d'Epsom. Votre corps flotte comme dans la Mer Morte. Laissez-vous porter par l'eau avec ou sans musique douce, pendant une séance de 50 minutes. Tout est prévu pour vous accompagner dans ce moment d'évasion et de rencontre avec vous-même.

De nombreuses études ont révélé les bienfaits de la flottaison : *diminue le stress et l'anxiété - améliore le sommeil - apaise les douleurs chroniques et musculaires - soulage les articulations - encourage au lâcher-prise, ...*

Float Away Floatation Centers
404A Avenue Louise, 1050 Bruxelles,
02 646 64 94 - www.floataway.be

les mots de ce traité talmudique : *«Il faudrait déconstruire telle phrase, détricoter tel verset biblique, il faudrait comprendre non pas ceci mais plutôt cela»* [cité par Malka, op. cit.]. Eeeeeeh, oui, la vérité n'est pas tout à fait si logique et si linéaire que le déroulement d'une phrase ou d'un texte pourrait le faire croire. Il faut parfois lire entre les lignes et renverser l'ordre des propositions…

Cet humour qui se joue des mots, cet humour qui manie finement l'intellectuel, a été aussi nourri par la terrible réalité des ghettos et de l'oppression. L'humour peut exprimer la résistance. Il est présent dans bon nombre de situations où il faut résister. Et c'est une résistance que personne ne peut abattre. On n'abat pas l'humour. Il n'a ni tanks, ni fusils. Juste un regard et une attitude particulière face à la vie, même lorsqu'elle amène l'épreuve.



© JJAVA - Fotolia.com

L'ironie du sort…

L'humour est un véritable maître qui déboulonne tous les «savoirs». L'humour se fiche des règles. Il a quelque chose d'impertinent. Il rue dans les habitudes et les façons figées d'étiqueter la réalité, les autres et soi-même. En cela, il est un véritable aiguillon de déconditionnement. En cela, il est le chevalier servant de la vie. Car la vie n'aime pas le statisme ni l'immobilisme. D'ailleurs, ne s'arrange-t-elle pas pour faire exploser les formes rigides alors qu'on ne s'y attend pas ? Ce n'est parfois pas gai du tout, l'ironie du sort. On est chef et on perd son boulot, on est sportif et on a un accident qui nous rend handicapé, on trouve sa femme au lit avec son meilleur ami, on ne peut plus payer ses dettes alors qu'on croyait son compte en banque bien garni, on séduit et on est abandonné, on quitte son mari et on se rend compte un an plus tard que c'est bien lui qu'on aime, on est riche puis ruiné, il y a une guerre dans le pays où on s'était planqué, un accident alors qu'on a renoncé à l'auto, un attentat dans une maison de revalidation, un tsunami sur une plage de rêve ! Bref, quelque chose fait que là où l'on s'était installé et où l'on se croyait fort et imprenable, et bien là justement, ça explose ! Tout ce qui est figé, la vie se charge de l'éclater ! Elle nous joue de fameux tours à sa façon. Le sort est facétieux. Oui, la vie se rit de nos certitudes….

Malgré tout…

Mais quand nous perdons tout, nous ne perdons que ce que nous croyions «tout» qui n'est finalement que très relatif. Si nous nous en rendons compte, et qu'à un certain moment nous sourions de nous-mêmes et de notre condition limitée, c'est qu'il nous reste la liberté de penser. Nous avons la liberté de regarder la réalité d'une certaine façon, avec l'humour. S'il survit, alors nous sommes sauvés !! Nous nous mettons du côté du Grand Rieur du nom duquel on pourrait baptiser le destin et le sort. Celui-ci, tel un tambour, donne des bleus à nos cœurs et réveille nos âmes lorsqu'il bat dans nos vies. Oui, nous pouvons rester libres, indépendants et vivants en deve-



Dr Eric Pearl

La Guérison Reconnective®, très différente des techniques énergétiques traditionnelles, utilise de nouvelles fréquences d'**information** et de **lumière** permettant une évolution rapide sur le plan du **corps**, de l'**âme** et de l'**esprit**.

La Reconnexion® est un acte unique dans une vie. Elle utilise ces mêmes fréquences pour rétablir le contact avec les réseaux énergétiques de la Terre. Concrètement, elle apporte une incroyable accélération dans votre Evolution sur le Chemin de Vie. **Un vrai cadeau à se faire…**

Pour en savoir davantage, consultez le site internet du Docteur Eric Pearl: **www.thereconnection.com**

Micheline Bar
Namur
0476 629 380

Isabelle France
Liège
0494 396 959

Fabienne Delheid
Bruxelles (Uccle)
0496 696 999

Geneviève Legrand
Région de Gembloux
0497 602 772

Brigitte Flahaux
Grez-Doiceau
0479 576 219

Patricia Mignone
Charleroi
0478 436 848

Jean-François Buchet
Namur
0497 425 756



Le traitement des stars comme Madonna, Kate Moss, Gwyneth Paltrow, Dido et Jude Law.

La Microdermabrasion Crystal Clear



est une avancée indéniable par rapport aux autres traitements de soins. Il est prouvé que la micro-dermabrasion améliore d'une façon spectaculaire la structure et l'aspect du visage et du corps.

Esthetico Thermae

Rue Basse 29 (bte 1) •1180 Bruxelles
Sur rendez-vous au 02/374 72 64

Soin amincissant haute technologie

Du rêve à la réalité…



Pour sculpter la silhouette tout en éliminant les kilos superflus là où vous le voulez. Amincissement, tonicité, harmonie de la silhouette, légèreté ... Alice, une méthode innovante qui se présente comme une des meilleures alternatives à la lipoaspiration. Le premier système capable de faire fondre les graisses localement. Des résultats durables dans le temps, visibles dès les premières séances sur les hanches, l'abdomen, les cuisses et les genoux.

Ouvert du lundi au samedi de 9h. à 19 h.
Parking au rez-de chaussée de l'immeuble.

L'épilation définitive, sans effets secondaires (femme homme)

Une révolution dans le rajeunissement de la peau!

L'unique système qui surclasse le laser en efficacité et en confort!

Traitement médicalisé et professionnel

Résultats garantis dès la première séance.

Cure de jouvence

Petites rides, remodelage, couperose, taches de pigmentation et solaires, acné, cicatrices, micro-vaisseaux, taches de vieillesse.

Consultez notre site internet :
www.esthetico-thermae.be

nant hommes et femmes d'humour. Et cela, en toute circonstance. Il ne s'agit peut-être plus de rire alors, mais il s'agit de chanter la vie telle que s'écrie le poète Moreau : *«Alors que tout s'effondre en moi, autour de moi, il y a ça : cette étrange pulsion solitaire qui veut que les choses chantent, malgré tout».*

«Le scaphandre et le papillon»

On pense ici au terrible témoignage de Jean-Dominique Bauby, intitulé *«Le scaphandre et le papillon»* [Éditions R. Laffont]. Le scaphandre représente le corps de Jean-Dominique Bauby. Le papillon, son esprit. Un corps totalement paralysé. Car Jean-Dominique n'a plus eu aucun accès à son corps après un accident vasculaire cérébral. Atteint du *«Locked-in syndrome»,* que l'on peut traduire par *«Etre enfermé en soi-même»*, il ne pouvait ni marcher, ni bouger les bras, les mains, les jambes. Il ne pouvait plus parler non plus. Ce qui lui restait, c'est le seul battement de sa paupière gauche. C'est par ce biais qu'il communiquera avec le monde. Et cet enfermement terrifiant, il parvient, par l'écriture, à en témoigner et par l'humour à le transformer. Une telle attitude est annoncée d'emblée par le fou-rire qui, telle une explosion, envahit Jean-Dominique, lorsqu'il constate et voit sa situation telle qu'elle est. Une situation où il se retrouve exilé dans un corps inerte : *«Non seulement j'étais […] réduit à une existence de méduse mais de plus j'étais affreux à voir. J'ai été pris du fou-rire nerveux que finit par provoquer une accumulation de catastrophes lorsque, après un dernier coup du sort, on décide de le traiter comme une plaisanterie».*


© iamtheking33 - Fotolia.com

Le ton de Dominique Baudry est teinté d'un «rire silencieux», dit le romancier et essayiste Pascal Bruckner. Ce rire silencieux exprime l'humour, l'incroyable humour qui, là, tout au fond du cauchemar, reste encore possible ! Cet humour qui fait que *«les codes usuels du malheur sont détournés»,* cet humour qui témoigne, plus que jamais, d'une des composantes les plus belles de la nature humaine, rendue agissante intérieurement pourvu qu'on la soutienne : la liberté.

Marie-Andrée Delhamende

[1] Cet exemple est donné par Robert Escarpit dans son essai «L'humour», Éditions PUF, p.86.
[2] Cfr livres, Daniel Odier.

Livres

- *Pascal Bruckner, «L'euphorie perpétuelle, essai sur le devoir de bonheur», Éditions Grasset.*
- *Corinne Cosseron, «Remettre du rire dans sa vie. La Rigologie, mode d'emploi», Éditions Laffont.*
- *Daniel Odier, «Chan et Zen», Pocket spiritualités.*
- *Victor Malka, «Dieu comprend les histoires drôles, l'humour perdu des juifs», Éditions Points sagesse.*

Patrick Dacquay et Line Sturny

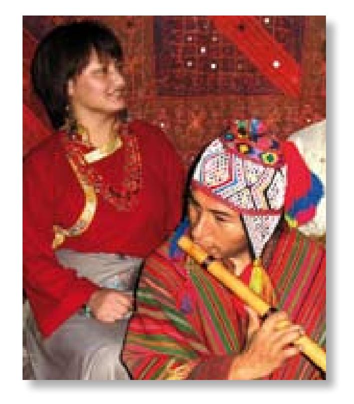
Chamanisme celte





Patrick Dacquay [Déo Soof-Ta] et Line Sturny [Déo Ichenty] pratiquent le chamanisme celte dans son essence archaïque, celui des trois boucliers : *force, amour, conscience* ; et des trois cercles : *monde visible, invisible et blanc.*
En dehors de toute allégeance à des structures spirituelles, ils témoignent des pratiques archaïques occidentales. Leur enseignement invite les humains à retrouver leur liberté en se débarrassant des peurs, source de toutes les maladies. Ils pratiquent la relation égalitaire.
Patrick Dacquay est un pionnier de la renaissance du chamanisme en francophonie. Son nouveau livre *«Le Chaman blanc» [Ed. Alphée]* lui donne l'occasion d'exposer la relation du chaman avec les autres règnes, minéral, végétal et animal. Line et Patrick témoignent des vertus de guérison de la nature.

Patrick Dacquay et Line Sturny animeront 3 conférences le 17/2 à Liège, le 18/2 à Bruxelles et le 19/2 à Tournai [20h] ; ainsi qu'un séminaire-cérémonie les 20-21/2 - voir agendas «au jour le jour» & «stages», rubrique «Chamanisme» -



Puka Amaru & A Ren Dolma

«Vents et pluie, chants et mélodies qui naissent de la Source. Multiples sons sacrés qui germent à chaque moment dans notre Mère Nature».
Huahuasonqo Puka Amaru est originaire des Andes péruviennes. Il est compositeur-interprète et spécialiste de la musique autochtone-sacrée et de la thérapie par les Sons. Puka Amaru s'engage, en honneur de nos ancêtres, pour l'unification entre les peuples natifs.

A Ren Dolma, tibétaine, fait vibrer les chants des montagnes grâce à sa voix, en transmettant des messages de paix et d'amour-compassion.
Deux forces s'unissent pour un concert unique, au bénéfice du peuple Q'ero, afin de soutenir les peuples des origines qui protègent les traditions ancestrales et notre Terre-mère…
Avec la participation de la «Comunidad de Sikuris».

Huahuasonqo Puka Amaru & A Ren Dolma donneront un concert le 19/2 [20h] à l'Espace Senghor, Bruxelles - voir agenda «au jour le jour» -





Colette Portelance

Prendre le chemin de la paix et de l'amour

Thérapeute non directive créatrice et pédagogue, Colette Portelance détient une Maîtrise en Éducation *[Univ. de Montréal]* et un Doctorat *[Univ. de Paris]*. Auteure réputée de 10 ouvrages dans le domaine de la psychologie pratique, elle a créé l'ensemble des programmes de formation professionnelle des écoles québécoise et européenne de formation à l'*ANDCMD*. Psychothérapeute chevronnée et conférencière internationale recherchée, elle a développé ses propres conceptions psychopédagogiques et psychologiques de la relation d'aide et de la psychothérapie qu'elle a développées dans la création de l'*Approche non directive créatriceMD [ANDCMD]*, approche qu'on retrouve dans son livre *«Relation d'aide et amour de soi»*, vendu à plus de 100.000 exemplaires.

Colette Portelance animera 2 conférences «Prendre le chemin de la paix et de l'amour», le 10/2 [20h] à Bruxelles, le 11/2 [20h] à Arlon et 12/2 [20h15] à Waterloo ; ainsi qu'un atelier les 13-14/2 à Waterloo - voir agendas «au jour le jour» & «stages», rubrique «Dév. Pers.» -



Michel Odoul

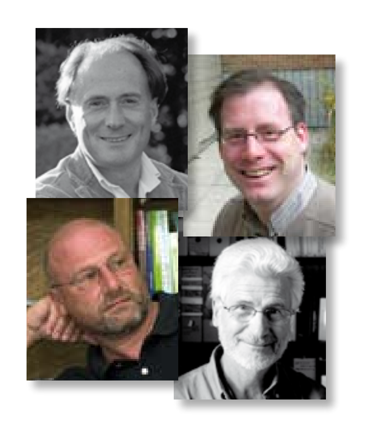
Guérir corps et âme !

Pour comprendre les origines profondes de la maladie et envisager qu'elle ne soit plus une fatalité ou un hasard, rien de tel que d'en comprendre les mécanismes. Et notamment de revisiter nos comportements, modes de vie mais aussi modes de pensée, individuels ou sociaux, qui témoignent de ce que la maladie est la signature indéniable d'une déchirure entre le corps et l'âme. Célébrer et respecter le «vivant» en nous et accepter de faire la paix avec soi et avec la vie, devient le meilleur cicatrisant qui soit !
Aujourd'hui, à l'aune de son expérience et de ses multiples rencontres avec l'être humain qui doute et souffre, Michel Odoul nous propose un chemin intérieur pour identifier l'origine des maladies et nous invite à trouver les solutions. Car, nous dit-il, l'être humain détient seul les clés de sa souffrance, de sa maladie et, pour les mêmes raisons, c'est lui qui détient les clés de sa guérison...

Michel Odoul animera une conférence «Un corps pour me soigner, une âme pour me guérir», le 11/2 [20h] à Bruxelles - voir agenda «au jour le jour» -

Forum : Changement intérieur, changement extérieur

Vers la simplicité



Vivre avec moins… De nombreuses sagesses suggèrent que c'est là l'une des marques extérieures de notre avancement personnel. Oui mais encore ? En quoi la simplicité peut-elle être liée à une démarche de spiritualité ou de développement personnel ? En quoi la «vie simple» est-elle importante aujourd'hui pour chacun de nous, mais également pour la collectivité et pour la planète ? Sommes-nous prêts à traduire à l'extérieur ces changements intérieurs et à adapter en conséquence nos modes de vie ?
Ces questions et bien d'autres seront soulevées lors de cette journée qui rassemblera penseurs, économistes, philosophes, scientifiques, écologistes… pour des réflexions de fond, mais aussi des orientations concrètes. L'objectif ? Nous mettre sur la voie du changement et nous donner des outils pour tenir le cap !
Avec, notamment, Christian Arnsperger, Marc Halévy, Pierre Pradervand, Thierry Verhelst, Thomas d'Ansembourg, Emeline de Bouver, Eric Furnémont, Isabelle Cassiers,…

Le Forum se tiendra le 27/2 de 9h30 à 18h30 à l'UCL [Louvain-la-Neuve] - voir agenda «au jour le jour» -

Bernard Devauchelle



Tout le monde se souvient de la première greffe de visage réussie au monde : une transplantation du triangle nez-lèvre-menton sur Isabelle Dinoire, défigurée par son chien. L'opération avait été réalisée par le Pr Bernard Devauchelle avec son équipe, dont Sylvie Testelin du CHU d'Amiens et Benoit Lengelé de l'Université Catholique de Louvain en novembre 2005. Elle a été suivie, en avril 2006, par une autre greffe sur un paysan chinois. La France vient de réussir la 3ème opération de ce type.
Bernard Devauchelle est un professeur de médecine, chef du service de Chirurgie Maxillofaciale du CHU d'Amiens, membre de nombreuses institutions scientifiques et membre associé de l'Académie Française de Chirurgie. Il siège dans le comité éditorial de plusieurs revues internationales.

Bernard Devauchelle animera un conférence sur les questions philosophiques, psychologiques et éthiques soulevées par une greffe du visage, le 11/2 [20h15] au Palais des Congrès de Liège - voir agenda «au jour le jour» -



Walter Kunnen

L'influence de la Biosphère sur la santé

Quand Walter Kunnen démontre les influences dans les maisons et les lieux de travail, qui agissent sur notre santé, on apprend plus de la biosphère et de son influence, que ne pourrait nous apporter la lecture de tout ce qui a été publié à ce sujet.

Le fait que nos organes et nos fonctions biologiques ont leur longueur d'onde spécifique, est une découverte d'une extrême importance. Très importante est aussi la découverte du rôle que joue la polarité dans la vie biologique.

Par une démonstration simple et contrôlable, Walter Kunnen prouve irréfutablement l'importance de l'influence de la biosphère sur notre santé. En rendant visibles les traces que la biosphère a gravées dans notre corps, il décode la position de notre corps pendant le profond sommeil, sa direction par rapport à la rose des vents et la position de notre lit dans la chambre. Il mesure également sur quelles fréquences organiques les influences pathogènes nous touchent.

Ceci va beaucoup plus loin que la géobiologie pure et primitive. Aucune autre méthode ne permet aux médecins et aux thérapeutes de réaliser si rapidement un diagnostic ou de tester médicaments et suppléments alimentaires.

Walter Kunnen animera une démonstration de radiesthésie scientifique, le samedi 27/2 [14h] à Waterloo - voir agenda «au jour le jour» - ainsi qu'un séminaire en radiesthésie scientifique, du 27 au 30 mai à Opoeteren - Voir notre site Internet ou l'agenda «stages» de l'édition de mai -



© Barbara Helgason - Fotolia.com

L'Approche de l'Alignement

Besoins & Croyances

Une approche originale pour «travailler» sur nos croyances afin de changer les interprétations qui en sont à l'origine et nous réaligner sur le sens de notre vie. Tour d'horizon…

Créée en 1990 par le thérapeute belge Pierre Catelin, l'Approche de l'Alignement est l'aboutissement de ses recherches sur les croyances et la façon de les transformer en profondeur. L'idée de base dans ce processus de changement est de travailler aux fondements du système de croyances en utilisant des techniques qui permettent de modifier les interprétations qui en sont à l'origine. Si nos croyances dysharmonieuses nous amènent à prendre des décisions erronées, nous nous écartons du sens de notre vie et nous recevons des messages à ce sujet via nos émotions désagréables et nos symptômes physiques.

Les 7 besoins fondamentaux

L'Approche de l'Alignement propose une certaine vision du monde, de l'être humain dans sa globalité et de son fonctionnement. L'hypothèse de base est que la vie est censée être une expérience agréable, que nous avons en nous tout ce qu'il faut pour satisfaire de manière épanouissante nos 7 besoins fondamentaux : *sécurité - repères - liberté - amour - cohérence - sens - réalisation.* Toute expérience désagréable est donc une «anomalie» et porte en elle un message.

Les croyances

Pour trouver l'origine de ce message, il faut d'abord comprendre le fonctionnement d'un être humain. C'est la dimension psychologique de l'Approche de l'Alignement. Pour fonctionner dans le monde, nous utilisons un mental avec lequel nous prenons des décisions. Ces décisions sont basées sur nos critères de décision, autrement dit… notre système de croyances !
Afin d'établir nos repères, nous avons interprété au cours de notre enfance tout ce qui nous arrivait, nous avons échafaudé des hypothèses à propos de la réalité qui ont constitué petit à petit nos critères de décision et notre système de croyances *[ex. : si je veux qu'on m'aime, il faut que je sois gentil / que je travaille bien à l'école…].*
Ces croyances élaborées au cours de notre enfance sont bien sûr le plus souvent erronées, parce qu'elles utilisent des moyens dysharmonieux pour satisfaire nos 7 besoins fondamentaux et créent donc, la plupart du temps, des conflits et des frustrations. Or, nous avons rarement remis la validité de ces croyances en question. Elles ont donc, à notre insu, pris le statut de fausses «vérités» dans notre conscience. Et,

BOL d'air

René Jacquier

Méthode d'Oxygénation Biocatalytique

holiste.com

Appareil Tonic® modèle familial
Existe en bleu et transparent

...et tout devient plus clair !

Fatigue, stress, mal-être... les premiers effets du manque d'oxygène se ressentent au niveau de notre humeur, de notre capacité d'attention ou de mémorisation.
Méthode unique d'Oxygénation Biocatalytique, le Bol d'Air® reproduit, à l'aide d'un appareil et d'un composé terpénique, les conditions naturelles les plus favorables à une meilleure assimilation de l'oxygène au niveau cellulaire, sans hyperoxygénation et sans risque radicalaire.

Parce que toute votre santé en dépend...

Conférences - Congrès - Salons
Informations et formations

Holiste
LABORATOIRE ET DÉVELOPPEMENT

Holiste Belgique - Francine Delvaux
22 rue du Chalet - B-4920 AYWAILLE
Tél : 0474 212 747
Mail : delvaux.boldair@skynet.be

Je souhaite recevoir une documentation complète

NOM ....

Prénom ....

Adresse ....

CP .... Ville ....

Mail ....

Tél ....

Agenda plus 2010



sur base de croyances erronées, nous ne pouvons que prendre des décisions elles-mêmes erronées, c'est-à-dire inutiles, voire nocives en ce qui concerne notre équilibre et notre bonheur. Il est donc nécessaire de «faire le ménage» dans notre système de croyances pour devenir capable de prendre des décisions justes qui tiennent enfin compte de tous nos besoins fondamentaux et de notre potentiel.

La dimension spirituelle

L'Approche de l'Alignement est une philosophie de vie qui nous responsabilise face à ce que nous vivons. Au cœur de cette philosophie se trouve une dimension métaphysique. L'Alignement considère que nous sommes un esprit avec un corps et que nous pouvons avoir accès à cette partie «esprit» de nous-mêmes.
Cette essence spirituelle se traduit dans la matière par l'existence d'un immense potentiel, dont la manifestation est entravée par nos décisions dysharmonieuses émanant de notre système de croyances. Il est donc important de rouvrir le canal de l'intuition entre le mental et l'esprit pour être à même de prendre des décisions justes.

Les messages du corps

Si nous n'écoutons pas les informations venant via notre intuition, certaines croyances dysharmonieuses nous amènent à prendre des décisions dysharmonieuses. Alors un message nous arrive sous la forme d'une émotion, d'une maladie dans notre corps ou d'événements désagréables dans notre vie : il s'agit là de «métaphores» dans le monde de la matière.
En tenant compte de ces messages, le processus de changement est facilité, puisqu'ils attirent notre attention sur des croyances dysharmonieuses. Si nous changeons ces croyances, les émotions désagréables et les symptômes physiques ne sont plus nécessaires : ils peuvent alors disparaître.

Le sens de la vie

On parle d'Approche de l'Alignement parce que son objectif est de faire en sorte que notre système de croyances soit débarrassé des croyances nocives et que les décisions que nous prenons avec notre mental soient de plus en plus «alignées» sur les messages venant via l'intuition et donc sur le sens de notre vie.
Donner du sens à sa vie, c'est «contribuer au tout», autrement dit : manifester pleinement son potentiel, prendre sa place, donner le meilleur de soi-même, se réaliser, vivre les ailes déployées, bref, devenir meilleur pour le monde !

Et concrètement ?

La pratique se fait soit en consultation individuelle, soit en stage. En groupe, il se produit souvent des prises de conscience et il est possible que des changements surviennent spontanément, mais le travail de changement proprement dit se fait presque toujours individuellement.
La durée de la séance est en moyenne de 1h à 1h30 [le prix est fonction de la durée de la séance].
À partir de l'expérience de la personne, l'«Aligneur» cherche quelle est la croyance qui fait que le consultant décide de faire ce qu'il fait. En fonction des nécessités, le praticien utilisera une technique spécifique, comme l'*Exploration* dans le cas d'émotions désagréables ou le *Pont avec un Futur Positif* pour découvrir des obstacles à la réalisation d'un objectif. Ou encore le *Tunnel du Temps* pour retrouver dans l'enfance de la personne un «événement primal», c'est-à-dire un épisode qui a contribué à mettre une croyance en place. Une fois cette découverte faite, la croyance est replacée dans son statut d'hypothèse et, le cœur de l'hypothèse étant une interprétation, il y a réinterprétation. Une fois qu'une croyance dysharmonieuse a été changée, l'Aligneur aide le consultant à intégrer le changement dans sa vie présente.

Olivier Desurmont

Références : «Messages du Corps, Besoins et Croyances» de Pierre Catelin aux Souffle d'Or, le site www.imagine-aa.org & l'interview de Pierre Catelin par Marika Rezsek [SIEP - Mons].

- voir la rubrique «Approche de l'Alignement» de l'agenda de l'ANNUAIRE Plus 2010 -

Gestion de la Pensée



Daniel Sévigny (Québec),

conférencier, formateur et auteur de plusieurs livres, dont

Pensez-Gérez, Gagnez ! - Les clés du Secret
L'autoguérison et ses secrets

vous invite à assister à une séance d'information GRATUITE sur la Gestion de la Pensée

Pour découvrir cette méthode pratique, venez avec vos amis à un de ses rendez-vous :

Séances d'information GRATUITES

- Vendredi 5/03 **BRUXELLES** 19h30
  Auberge de Jeunesse Jacques Brel
  Rue de la Sablonnière 30 - 1000 Bruxelles
- Lundi 8/03 **BRUXELLES** 15h & 19h30
  Espace Boréal - www.espaceboreall.be
  Av. de la Constitution 74 - 1090 Bruxelles
- Mardi 9/03 **NAMUR** 19h30
  Auberge de Jeunesse F. Rops
  Avenue F. Rops 8 - 5000 La Plante
- Mercredi 10/03 **LOUVAIN-LA-N.** 19h30
  Hôtel Mercure Lauzelle
  Bd de Lauzelle 61 - 1348 Louvain-L-N
- Jeudi 11/03 **WATERLOO** 19h30
  Tennis Club Waterloo - Bd H. Rolin 5B
- Vendredi 12/03 **LIÈGE** 19h30
  Palais des Congrès de Liège - Espl. de l'Europe 2
- Lundi 15/03 **BOUILLON** 19h30
  Salle Bouillon Ciné - rue du Nord 1
- Mardi 16/03 **VERVIERS** 19h30
  Ancien Hôtel de Ville de Petit-Rechain
  Place de Petit Rechain 1 - 4800 Verviers
- Mercredi 17/03 **BASTOGNE** 19h30
  Hôtel Best Western Melba - av. Mathieu 49
- Jeudi 18/03 **SERAING** 19h30
  Boutique Santé - rue Morchamps 40
- Vendredi 19/03 **ARLON** 19h30
  Hôtel Best Western Arlux
  Rue de Lorraine 6 - 6700 Arlon
- Lundi 22/03 **LOBBES** 19h30
  Relais de la Haute-Sambre
  rue Fontaine-Pépin 12 - 6540 Lobbes
- Mardi 23/03 **TOURNAI** 19h30
  Séminaire Choiseul - centre Wlomainck
  Rue Sœurs de Charité 11 - 7500 Tournai
- Mercredi 24/03 **MONS** 19h30
  Auberge de Jeunesse du Beffroi
  rampe du Château 2 - 7000 Mons
- Jeudi 25/03 **MARCHE** 19h30
  Centre Culturel et Sportif de Marche
  chée de l'Ourthe 74 - 6900 Marche

FORMATIONS mars/avril 2010 Gestion de la Pensée

- Sa & Di 13 & 14/03 9h30 - 17h30 **BRUXELLES**
  Espace Boréal - www.espaceboreal.be
  av de la Constitution 74 - 1090 Bruxelles
- Sa & Di 20 & 21/03 9h30 - 17h30 **LIÈGE**
  Palais des Congrès - Espl. de l'Europe 2 - 4020 Liège
- Sa & Di 28 & 29/03 9h30 - 17h30 **ARLON**
  Hôtel Best Western Arlux - rue de Lorraine 6
- Ma & Me 30 & 31/03 9h30 - 17h30 **NAMUR**
  Auberge de Jeunesse F. Rops
  avenue F.Rops 8 - 5000 La Plante
- Sa & Di 3 & 4/04 9h30 - 17h30 **LOBBES**
  Relais de la Haute Sambre - rue Fontaine Pépin 12
- Lu & Ma 5 & 6/04 9h30 - 17h30 **MARCHE**
  Centre Culturel et Sportif de Marche
  Chée de l'Ourthe 74 - 6900 Marche
- Me & Je 7 & 8/04 9h30 - 17h30 **MONS**
  Auberge de Jeunesse du Beffroi
  Rampe du Château 2 - 7000 Mons

STAGE animé par Daniel Sévigny : *L'Amour au Pluriel*

- Sam & Dim 10 & 11/04 **LIÈGE**
  Sam. de 9h30 à 01h du matin & dim. de 9h30 à 17h
  Palais des Congrès - Esplanade de l'Europe 2
- Lun & Mar 12 & 13/04 **ARLON**
  Sam. de 9h30 à 01h du matin & dim. de 9h30 à 17h
  Hôtel Best Western Arlux - rue de Lorraine 6
- Mer & Jeu 14 & 15/04 **NAMUR**
  Sam. de 9h30 à 01h du matin & dim. de 9h30 à 17h
  Auberge de Jeunesse F. Rops - av. F. Rops 8
- Sam & Dim 17 & 18/04 **BRUXELLES**
  Sam. de 9h30 à 01h du matin & dim. de 9h30 à 17h
  Espace Boréal - av de la Constitution 74

Réservation stages :
se présenter aux conférences de la Gestion de la Pensée

Plus d'infos : www.lesclesdusecret.com

Envoyez un email à presse@espacecom.be

Contact Belgique : Chantal GODEFROID - GSM 0475 57 29 70


chlorophytum en fleur

Plantes dépolluantes

pour une maison saine

L'air de nos maisons est exposé à une quantité impressionnante de polluants : *peintures, mobilier, produits d'entretien, isolants…* sont autant de sources de toxines s'ils sont non-écologiques. Selon certains chercheurs la pollution serait jusqu'à 12 fois plus concentrée à l'intérieur de nos maisons qu'à l'extérieur !

La découverte

C'est la Nasa qui, en 1980, a été la première à mettre en avant les vertus purificatrices des plantes pour traiter l'air des capsules spatiales. Après avoir isolé certaines plantes pour les exposer successivement à différents polluants, les chercheurs ont constaté que certaines plantes montraient des taux d'élimination satisfaisants. Le processus est le suivant : en respirant, certaines plantes absorbent les particules en suspension dans l'air par leurs feuilles et les évacuent par les racines. Ces particules sont ensuite détruites par les micro-organismes présents dans le terreau. Capsule spatiale - «capsule» terrestre… même si l'habitacle n'est pas le même, le procédé l'est : en cultivant quelques plantes ornementales aux propriétés dépolluantes, nous pouvons purifier l'air à l'intérieur de notre habitacle !

Le top 10

Le *chlorophytum* est la meilleure des plantes en matière de dépollution intérieure. Le *chlorophytum* supprime le monoxyde de carbone et le formaldéhyde rendant ainsi l'air des maisons plus respirable mais aussi moins allergène. Plante robuste, on peut la placer dans n'importe quelle pièce de la maison.

L'*azalée* est la meilleure exterminatrice de l'ammoniac que l'on retrouve dans les dégraissants et dans certains produits de nettoyage des sols. Elle est Idéale pour la cuisine.

Le *chrysanthème* est le meilleur absorbant de trichloréthylène, substance utilisée dans les peintures et les solvants. À mettre dans les pièces fraîchement repeintes.

Le *ficus* est le meilleur neutralisant du formaldéhyde appelé couramment formol qui se trouve généralement et malheureusement partout dans une maison. On le retrouve dans les mousses d'isolation, la colle à moquette mais aussi dans les papiers d'emballages, les essuie-tout, les vêtements nettoyés à sec, etc… Placez des ficus dans différents points de la maison pour en retirer les meilleurs effets.

Le *philodendron* est le meilleur absorbant de pentachlorophémol, dit PCP, que l'on trouve dans les produits de traitement du bois. Le deuxième avantage de cette plante : ses grandes feuilles qui dégagent beaucoup de vapeur d'eau, humidifiant ainsi l'air de la pièce.

Le *spathiphyllum* absorbe le benzène [dans

la fumée de cigarette], le trichloréthylène et le formaldéhyde qui émanent des peintures et colles, présentes par exemple dans les panneaux de particules ou utilisées pour coller les moquettes.

Le *cactus* est idéal pour supprimer les effets nocifs des ondes électromagnétiques des écrans de télévisions ou d'ordinateurs. Il est donc conseillé de placer un cactus à coté de son écran de télé ou d'ordinateur. Sachez que contrairement aux autres plantes, il produit de l'oxygène la nuit et rejette du gaz carbonique durant la journée.

Le *palmier rhapis excelsa* est également très efficace pour absorber l'ammoniac contenu dans de nombreux détergents, notamment certains nettoyants pour vitres.

philodendron

Le *lierre* s'avère la meilleure plante pour éliminer le benzène, un solvant fréquemment présent dans les peintures, encres, matières plastiques ou détergents.

Le *sansevieria* supprime la fumée de tabac et le benzène. De conservation facile, elle résiste aux mauvais soins, à la chaleur et aux arrosages irréguliers.

Ces plantes sont les meilleures dans leurs domaines mais elles ne sont pas les seules à avoir un effet dépolluant sur notre atmosphère. Le *dieffenbachia*, l'*aglycone*, le *faux-papyrus*, le *dracœna*, le *clivia* sont également d'excellents anti-polluants.

Toutefois, la solution la plus simple ne serait-elle pas de contribuer à notre santé en n'utilisant que des produits et matériaux non chimiques dans la maison ? Notre conscience globale en matière d'écologie évolue à grands pas et les produits et matériaux écologiques se trouvent très facilement et à portée de main/porte-monnaie de nos jours… Y'a plus qu'à le vouloir vraiment !

Ioanna Del Sol

Référence : «Les plantes qui purifient l'air de votre maison» de C. Baudet , M-D. Guihard & E. Mayer chez Anagramme.



l'alchimie du désir...

Le massage tantrique ®



Il est des lieux qui subliment les êtres et l'existence, éveillent l'âme et invitent à l'amour. Oui, j'ai bien dit «à l'amour». Amateurs de sensations fortes, affamés de tendresse, il est temps de vivre l'expérience ultime: le massage tantrique.

Certes, le mot rime avec lubrique. Pourtant, il n'y a rien de malsain dans l'association de ces deux mots à forte connotation sensuelle.

Marie et Thierry Raes en ont inventé le concept il y a 9 ans, lors d'une séance de massage à deux au cours de laquelle Marie a alors ressenti quelque chose d'unique, au-delà de la relaxation ou de l'excitation sexuelle. Ils ont cherché à comprendre, lui dans sa connaissance du massage, elle dans ses acquis de médecine chinoise et son passé d'infirmière.

Ils ont mis sur pied une technique nouvelle, un «chef-d'oeuvre collectif de célébration joyeuse» qu'ils mettent en scène dans leur sublime maison de maître de l'Avenue Albert. On y entre comme dans un temple, et c'est bien de spiritualité qu'il s'agit.



Le Tantra, qui signifie «tissé ensemble», est une voie de transformation de l'être humain, qui cherche à donner une dimension spirituelle au toucher et à l'extase. Il s'agit donc également d'un réel éveil à l'érotisme. L'idée: libérer l'énergie du désir, la faire «remonter» dans le corps afin de la vivre sans jamais atteindre le point de «non-retour».



Concrètement, cela signifie qu'une fois installé dans un délicieux cabinet aux lumières tamisées et aux subtiles senteurs, il faut accepter d'être allongé nu(e) sur un grand futon. Il faut aussi accepter la nudité du masseur, Thierry, ou de la masseuse, Marie ou l'une de ses 4 condisciples. Alors, une fois les yeux fermés, il n'y a pas d'autre choix que de lâcher-prise, de s'abandonner par vague à un plaisir immense, d'autant plus stupéfiant qu'il est inconnu.



Avec des huiles chaudes, sous les mains, les doigts, la poitrine, les jambes de Marie, aucune zone du corps n'est taboue. Mary le sait et ne s'attarde pas «là» plus qu'ailleurs, investie d'une mission: nous éveiller à des sensations plus subtiles. Et l'on découvre, ébahi(e), la résonance tactile de l'oreille, la soie vibrante de la cheville, et le frisson de l'aisselle.

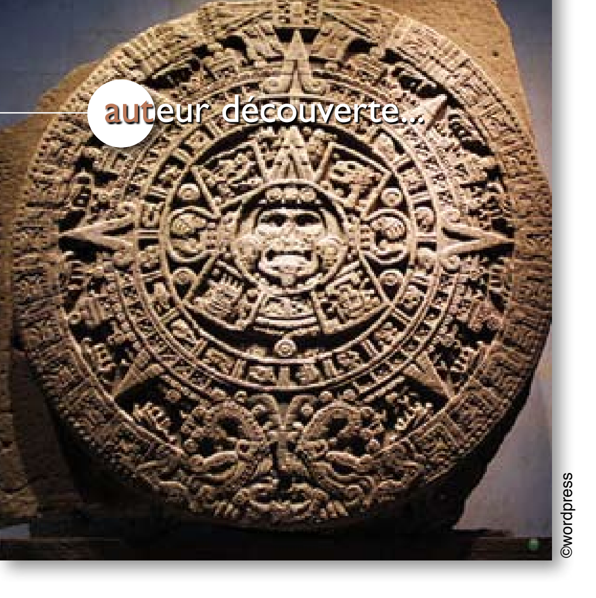
Un tourbillon, oserais-je dire une révélation, qui amène à voir -et faire- l'amour autrement.

Le petit plus: Massages coréens, californiens, taoïstes, futures mamans.

Plus original, le massage tantrique pour couples peut être donné à la lueur d'un feu de bois et laisse aux amoureux tout loisir de se retrouver ensuite...

Francine Burlet
(Evénement Juillet 2007)





©wordpress

Un autre point de vue sur 2012

Rencontre avec le Dr. Antoon L. Vollemaere

L'idée de commencer l'année le 4 janvier vous traverserait-elle l'esprit ? Et si on nous obligeait à fêter le réveillon le 3 au nom d'une interprétation sans fondement astronomique ? Une minorité s'insurgerait sans doute pour faire éclater la vérité ! C'est ce que fit l'éminent docteur en études latino-américaines Antoon Leon Vollemaere à propos du calendrier maya. Profondément épris de justice, c'est avec une passion contagieuse et un travail scientifique rigoureux, que le spécialiste en paléographie maya a passé 45 ans de sa vie à remettre les pendules à l'heure ! Voyage dans la machine à explorer le temps...

Docteur Vollemaere, qui est Antoon Leon ?

Je suis né en 1929 et suis l'aîné d'une famille de six enfants. La vie était tellement dure à l'époque que j'ai dû interrompre mes études de dessinateur technique le jour pour aller travailler et les continuer le soir. A 19 ans, j'ai contracté une maladie mortelle à l'époque : la tuberculose. J'ai eu la chance, de bénéficier, in extremis, d'une découverte médicale : la streptomicine ! Je fus l'un des premiers à être sauvé. En 1960, tout le monde quittait le Congo et moi j'ai fait l'inverse, j'y suis allé donner cours d'électricité et de dessin. Je me suis installé d'abord au Rwanda et puis au Burundi. J'ai connu treize révolutions et des coups d'Etat. Et, c'est pendant les couvre-feux, qu'est née ma passion pour les mayas ! Bloqué chez moi de 18h à 6h du matin, j'ai renoué contact avec ce qui m'animait déjà durant mes études techniques : la civilisation égyptienne et leur passionnante écriture hiéroglyphique. Je me suis alors inscrit à l'*Ecole pratique des hautes études à la Sorbonne [Paris].* Mon professeur d'études était le professeur Dr. Jacques Soustelle, un éminent mexicaniste reconnu. En 1972, j'obtenais le doctorat d'études latino-américaines et en 1982, mon doctorat d'état ès lettres et Science humaines avec la plus haute distinction. Aujourd'hui, je vis avec mon épouse Renilde à Malines.

Vous avez, à 19 ans, frôlé la mort. Quel impact cette épreuve a-t-elle eu sur votre spiritualité ?

J'ai eu l'impression d'être un peu dirigé, qu'il y a des situations créées qui vous poussent dans l'une ou l'autre direction, sans le savoir au début. Avant même que je ne sache que j'allais être sauvé par la streptomicine, je n'avais pas eu le sentiment que j'allais mourir ! Je sentais qu'il y aurait une suite. J'avais un sentiment curieux inexplicable et cette sensation spéciale, je l'ai eue à plusieurs reprises. Quand j'étais malade, j'ai étudié les différentes religions. Je me suis très vite senti en affinité avec le bouddhisme.
Je crois en une force créatrice qui a programmé le tout. Nous n'utilisons qu'une infime partie de notre cerveau. Nous ne comprenons pas tout et ne nous faisons pas d'illusion, nous ne comprendrons pas tout !!
Je trouve qu'à l'heure actuelle, au point de vue électronique nous vivons dans une période fabuleuse, mais au point de vue spirituel, nous sommes toujours arrêtés à la période des anciens Grecs !
Nous avons toujours les mêmes défauts, les mêmes limites. On tue toujours autant par exemple. Il y a plus de gens qui versent de larmes que le contraire. Cela prouve que nous n'avons pas évolué beaucoup…

Quel est le conseil que l'homme sage de 80 ans a envie de donner pour vivre mieux ?

La première leçon est de vivre sa vie tous les jours. Je tiens ça de l'Afrique. Il est essentiel d'aller dans le sens de ce que vous ressentez de faire afin que vous soyez dans votre propre vie, même si les autres ne sont pas d'accord avec vous !

Stèle de Quirigua,
Guatémala, présentant des glyphes calendériques.

La civilisation maya, c'est 21 groupes ethniques qui sont nés quand et où exactement ?

Les mayas sont nés en -3579 avant JC. Leur problème linguistique était plus grand que le nôtre puisque chaque peuple avait ses propres codes [rires] !
Les groupes mayas seraient, d'après ce que j'ai pu récolter comme informations sérieuses, originaires de l'Asie en passant par le Détroit de Bering et le nord des Etats-Unis, Chicago exactement ! On pourrait dire qu'en descendant vers le Mexique, ils ont emmené avec eux d'autres personnes. Différentes ethnies se sont ainsi créées. Cela s'est fait sur des siècles bien entendu.
On retrouve les mayas au Mexique, dans la péninsule du Yucatan, au Guatemala et à l'Est, à Belizé et Honduras. Une partie se trouvait aussi au Salvador.
La civilisation maya est aussi importante que l'égyptienne et la chinoise. Elles ont en commun, au niveau de l'écriture hiéroglyphique, l'utilisation des peintures rouges et noires, les colonnes de lecture et l'écriture verticale qui se faisait de bas en haut.

Dans votre dernier livre «Apocalypse maya 2012», vous mettez en lumière une erreur de 520 ans entre

le calendrier maya et notre ancien calendrier julien…

Il faut savoir que cette erreur s'explique scientifiquement, c'est-à-dire par une étude concrète, approfondie, mathématique et astronomique.
La première mauvaise interprétation de la corrélation date de 1905, il y a donc plus de 100 ans !
Elle vient de Joseph Goodman, un des premiers à avoir étudié la civilisation maya.
Le plus grave est que cette personne, comme la plupart des gens qui l'ont suivi aveuglément, n'avait pas la formation adéquate. Or, il ne faut jamais oublier qu'il n'y a ni calendrier, ni astronomie sans mathématiques !
La faille vient donc du lien qui a été fait entre notre ancien calendrier julien et le calendrier maya. Goodman a supposé la date 4 Ahau 8 Cumhu qui mène à une fausse Apocalypse Maya en 2012 sans preuve réelle !

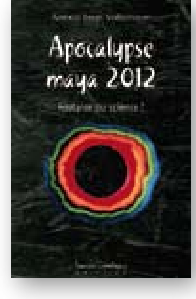
Que dire alors des «compteurs de jours» qui, chez les mayas et de génération en génération, ont la tâche sacrée de compter le temps qui passe ? Le compteur actuel est inflexible sur un point : sa tâche se termine fin 2012, date de la fin des calendriers mayas.

Les compteurs n'ont commis aucune faute ! Chaque civilisation importante de l'antiquité avait son propre calendrier avec un début. Le plus difficile est de faire le lien avec notre propre calendrier. Ce sont les européens qui se sont trompés. Les américanistes n'avaient pas la formation mathématique et astronomique nécessaire à la bonne interprétation. Sans une étude approfondie de l'astronomie, je n'aurais jamais trouvé la date réelle non plus !
On dit que le calendrier maya commence le 4 Ahau 8 Cumhu. C'est faux, c'est une seconde base de calcul qui donne une erreur de 520 ans ! Le calendrier a commencé par le jour 1 Imix 0 Pop, le 14 janvier 3580 avant Jésus-Christ. Douze ans de calculs l'attestent et se trouvent dans mon dernier livre. Diego de Landa, Evêque du Yucatan décédé en 1566, a aussi écrit que *«le calendrier commençait par le jour 1 Imix».* De même que les mayas n'ont jamais prédit d'apocalypse ! Ces histoires ont été inventées par des scientifiques américains et danois pour provoquer la peur et ainsi faire du business, vendre des livres et des films. Je les ai rencontrés, leur ai prouvé leur erreur : ils m'ont dit que j'avais raison mais qu'il était trop tard, les publications étaient déjà en route ! Et il n'y a pas plus de force cosmique qui descendra sur Terre en 2012, il ne se passera rien du tout. Aucun codex, c'est-à-dire de manuscrit pictographique des mayas, ne prédit ce genre de chose !
L'histoire maya a été falsifiée, d'abord vraiment involontairement et puis sciemment ! Cela frise le crime scientifique. La corrélation retenue de Joseph Goodman, Juan Martinez Hernandez et John Eric Sydney Thompson est devenue par la suite le plus grand mensonge des mayanistes. C'est profondément honteux pour la Science, en plus de constituer une injustice déplorable envers les peuples mayas.
J'espère être encore là en 2012 pour pouvoir assister à l'éclatement de la vérité.

Interview réalisée par Matilda Ancora



Le Docteur Antoon Leon Vollemaere sera présent à Bruxelles, à la Foire du Livre à tour et Taxis du jeudi 4 au lundi 8 mars prochain.



Apocalypse maya 2012 Foutaise ou science ?
d'Antoon L. Vollemaere
Louise Courteau Editrice
[DG Diffusion].

KUZU

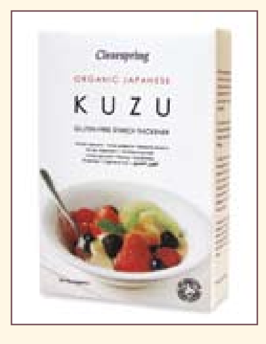
Le kuzu est l'épaississant le plus apprécié au Japon. Le kuzu est une plante sous forme de vigne qui pousse à l'état sauvage dans les régions montagneuses et qui a une racine très profonde. Cette racine est récoltée de décembre à mars. Elle est sciée en morceaux et les fibres sont pressées. Ces fibres pressées sont trempées et rincées pour obtenir un liquide qui contient les amidons. Ces amidons se tassent au fond du récipient, ils seront ramassés pour être bien nettoyés. Voilà le kuzu comme nous le connaissons : un liant qui possède 83.1% de pur amidon. Sa grande énergie est traditionnellement connue en médicine orientale comme étant utilisée à soulager les troubles intestinaux, la diarrhée et la constipation ou tout autre problème dans la partie inférieure du corps.

Le kuzu cuit rapidement en environ1 à 2 minutes. On devra le diluer dans un peu d'eau froide d'abord et le mélanger peu à peu à une préparation ou jus au dernier moment en fin de cuisson. Il est cuit quand il devient translucide.

Recette avec kuzu

Ingrédients : *pommes, gingembre, kuzu, sel marin, jus de pomme (concentré).*

Préparez les pommes coupé en dés avec le jus de gingembre (sans les fibres) dans une bonne quantité de jus de pomme ou de jus de pommes concentré (ou un autre liquide au choix). Ajoutez tout au début un tout petit peu de sel marin, pour mieux faire ressortir les sucres des pommes. Liez cette préparation avec le kuzu dilué. Eventuellement, ajoutez une pointe de concentré d'ume pour l'acidité et pour la digestibilité, de cette préparation qui soulage les intestins et la vésicule biliaire.





La cohérence cardiaque et le biofeedback

la variabilité de la fréquence cardiaque

Tout le monde a déjà ressenti ou même mesuré sa fréquence cardiaque. Normalement au repos elle est d'environ 70 pulsations par minutes. Mais peu de gens savent que le pouls fluctue. En effet, lorsque les poumons se gonflent d'air le coeur accélère pour compenser la baisse de la tension due à sa compression. Lors de l'expiration, c'est le contraire qui se passe et la fréquence cardiaque diminue. Ainsi à chaque inspiration, le cœur accélère et à chaque expiration, celui-ci décélère.
On pourrait s'attendre à ce que ces suites d'accélérations et de décélérations se fassent progressivement et c'est d'ailleurs le cas… Or, et c'est là toute la découverte de chercheurs russes, ce n'est pas ce que l'on observe en cas de stress (!) où l'accélération et la décélération sont complètement déréglées... C'est le système nerveux autonome, celui qui dirige automatiquement tous nos organes, le pilote automatique de notre corps, qui règle la façon dont le cœur bat ainsi que l'entièreté du fonctionnement du corps. C'est donc lui qui est mis en cause en cas de dérèglement. Comment apaiser ce système nerveux autonome à présent ? C'est justement ce que permet le biofeedback de cohérence cardiaque ! Un logiciel particulièrement intéressant…

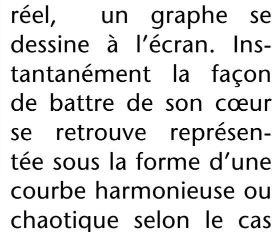
Un logiciel révolutionnaire

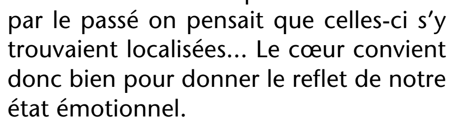
Le logiciel qu'ont mis au point ces chercheurs russes permet en effet de visualiser aisément ces modifications du pouls, sur l'écran d'un ordinateur. Plus précisément, il mesure chaque intervalle de temps entre les pulsations du cœur et retranscrit ceux-ci sur un graphe, ce, en temps réel.
Si le sujet est en équilibre nerveux on observe ainsi une progression régulière dans les valeurs des intervalles de temps: à l'inspiration les intervalles de temps deviennent de plus en plus courts et on observe une courbe qui descend sur le graphe et à l'expiration les intervalles de temps s'allongent progressivement et on observe une courbe qui monte sur le graphe. Ainsi lors des cycles respiratoires successifs un schéma de type sinusoïdal harmonieux apparaît.
En cas de déséquilibre du système nerveux autonome c'est un schéma complètement chaotique, très parlant, qui apparaît et qui traduit des valeurs d'intervalles de temps successives sans aucune suite logique : par exemple, le coeur accélère vite puis ralentit abruptement pour réaccélérer lentement puis rapidement, tout cela en plein milieu d'un cycle respiratoire. Ceci est dû à un déséquilibre entre les deux branches du système nerveux autonome.
En effet, une branche est chargée globalement de l'activation de l'organisme alors que l'autre de son ralentissement [en résumé]. Si la branche chargée de

l'activation est trop stimulée et l'autre pas assez encouragée, il s'ensuit tout simplement une activité décousue au niveau de tous les organes dont le cœur.

Pourquoi le cœur ?

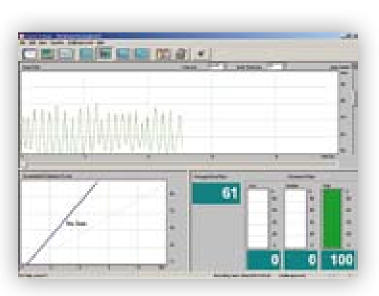
Il va de soi que si on observait l'activité d'autres organes comme les muscles, l'estomac ou encore l'intestin, on pourrait tirer des conclusions similaires. Mais il est vrai que le cœur est d'une part un organe dont l'activité est facile à capter et, d'autre part, l'organe numéro 1 en terme de réactivité lors d'un stress. En une seconde, en cas de danger il s'emballe. Il démarre au quart de tour lors d'un conflit. Et nos émotions y sont tellement reliées que par le passé on pensait que celles-ci s'y trouvaient localisées... Le cœur convient donc bien pour donner le reflet de notre état émotionnel.





Senseur d'oreille

En réalité, le cerveau émotionnel est directement connecté au système nerveux autonome. Cette architecture nerveuse permet lors d'un danger de mobiliser automatiquement tout le corps pour faire face à celui-ci. Le biofeedback de cohérence cardiaque est donc l'outil par excellence pour la gestion des émotions et des tensions qui ont un pouvoir sur notre système nerveux émotionnel.



Graphique de cohérence

Le terme biofeedback signifie «retour, reflet biologique». Cela veut dire que ce que l'on ne perçoit pas habituellement est ainsi mis en évidence par la technologie et la bonne surprise c'est, que grâce au reflet de l'activité de notre cœur, on s'est aperçu que l'on pouvait aisément, par de petits exercices et même instinctivement, opérer dès lors un certain contrôle et dans ce cas-ci, effectuer un retour complet vers l'équilibre nerveux général !

L'avantage indéniable de cette technique, c'est aussi et surtout qu'elle peut se pratiquer en 5 minutes sans quitter son poste de travail ou lors d'une courte pause à domicile par exemple.

Comment cela se passe t-il en pratique ?

Le sujet place simplement un petit clip à l'oreille [il faut enlever la boucle d'oreille en général pour obtenir un bon contact - voir illustration ci-contre]. L'enregistrement démarre et en temps réel, un graphe se dessine à l'écran. Instantanément la façon de battre de son cœur se retrouve représentée sous la forme d'une courbe harmonieuse ou chaotique selon le cas et le niveau d'équilibre nerveux global du sujet.

A l'aide de petits exercices respiratoires et de conseils de relaxation, le sujet modifie rapidement son schéma. La modification effectuée le motive dès lors pour maintenir ce progrès et même pour le développer. En quelques séances, le sujet adopte une cohérence cardiaque. Par la suite, il lui suffit de revenir régulièrement pour vérifier son degré d'harmonie et d'effectuer la régulation nécessaire pour évacuer les tensions excédentaires. L'expérience de quinze ans maintenant a montré que cinq minutes sont suffisantes pour obtenir un impact optimal.

Stéphane Dumonceau-Krsmanovic

Fondateur de Psychomed.com Sprl, animateur du séminaire «Attitude zen, la gestion des émotions» et auteur du livre «La révolution : audiocament», spécialisé en recherche et développement sur les nouvelles technologies anti-stress



KAMUT®

La saveur intense de l'original

Le KAMUT® est plus riche en protéines que le blé moderne, il présente également des taux plus élevés pour de nombreux minéraux, notamment le sélénium, le zinc et le magnésium.

Grâce à sa teneur élevée en lipides, qui fournissent au corps davantage d'énergie que les glucides, le KAMUT® peut être décrit comme "le blé riche en énergie". Pour les sportifs, les personnes à la vie trépidante et tous ceux qui recherchent une nourriture équilibré, es produits fabriqués au KAMUT® seront un complément précieux à leur alimentation.

















Les activités de l'agenda vont du 10 du mois de parution au 9 du mois suivant.

La rédaction ne peut cautionner toutes les activités reprises dans l'agenda.
Aussi, nous vous invitons au discernement.

BRUXELLES

Prendre le chemin de la paix et de l'amour. 10/2. 20h. Pour faire jaillir du plus profond de notre être la sécurité, l'amour et le bonheur durables. **Colette Portelance**, conférencière, 1180 Bxl. Anne-Sophie Buyse. 0478 350 861. anne-sophie-buyse@hotmail.com. Voir rubrique "avant première"

L'appart'anthropo. 10/2. 19h-22h. Soirée sous le mode de "café philo". Thème : le malaise actuel entre culture et identité. **Marc Augé**. Avenue de Lima, 12. 1020 Bxl. Mantika. 02 640 86 18. Gratuit.

Un corps pour me soigner, une âme pour me guérir. 11/2. 20h. En quoi mieux comprendre ses modes de vie mais aussi de pensée, individuels ou sociaux, font le lit de ce que l'on appelle maladie. **Michel Odoul**, écrivain. Rue Kelle, 48. 1200 Bxl. Tetra. 02 771 28 81. resa@tetra-asbl.be Voir rubrique "avant première"

Ni bourreau ni victime, les apports de la psychanalyse corporelle. 13/2. 16h-17h. Présentation du livre. Interview de l'équipe belge des psychanalystes corporels. **Isabelle Barsamian,** kinésithérapeute, **Catherine Berte,** docteur en sciences, **Bruno Berte**, tous psychanalystes corporels. City 2. 123 Rue Neuve. 1000 BRUXELLES. Fnac. 068 57 02 11. psychanalysecorporelle.org@gmail.com

Voyage holistique Gran Canaria du 12 au 26 juin. 16/2 ou 2/3. 20h-22h. Présentation du projet : diapo - témoignage. Terre Lumière Tantrique. Eveiller et ancrer joie et enthousiasme par séjour détente/culture/danse/massage. **Angélique Sibilla**. 1070 Bxl. 0495 622 243. templedubienetre@hotmail.com - www.universodelbienestar.com

Le Feng Shui et la loi de l'attraction. 18/2. 12h30-14h. De quelle manière notre logement et sa décoration influencent-ils notre quotidien ? **Emmanuel De Win**, expert diplômé en Feng Shui & géobiologue. L'heure Bleue. Avenue des Arts, 12. 1210 Bxl. 0472 308 656. www.interieurparticulier.be

Croisières-Séminaire «A la rencontre des Baleines et Dauphins, à la rencontre de soi-même» 18/2 ou 25/2. 20h-21h30. Partage sur expériences des voyages précédents. Pour Mars 2010. Temps de retour à soi et de reconnexion à notre Terre-Mère. 1060 Bxl. Dolphin Reviv'L. 0499 176 795. dolphin-revival@skynet.be

Chamanisme ancestral Celte. 18/2. 20h-23h. Conscience chamanique. Maîtriser et utiliser les vibrations émises par les forces de la création (ciel et terre). **Patrick Dacquay, Line Sturny**, chamans. Centre Comm. du Chant d'Oiseau. Av. du chant d'Oiseau, 40. 1150 Bxl. 0478 825 582. sonia.valepin@skynet.be. Voir rubrique «avant-première.

L'EFT (Emotional Freedom Technique). 19/2. 19h30-21h. Présentation d'une technique simple et efficace pour se libérer des émotions négatives. **Yves Fischer**, coach, hypnothérapeute. Maison ND du Chant d'Oiseau,Av. des Franciscains, 3a. 1150 Bxl. 0475 521 391.

Bilan énergétique et antenne Lecher en thérapies. 19/2. 19h30. **Michel Navez**, énergéticien. 1090 Bxl. C.e.r.e.b. 04 246 25 19 - 0498 827 705. cereb@skynet.be

Le Tibet et les Andes en concert. 19/2. 20h. Les sons sacrés s'embrassent et vibrent au rythme du coeur de notre Terre-Mère. **Puka Amaru, A Ren Dolma**. Espace Senghor. Ch. de Wavre, 366. 1040 BRUXELLES. 0478 397 218 infos.amaru@pukaamaru.org. Voir rubrique "avant-première"

S'alimenter, une délicieuse responsabilité. 22/2. 20h30-22h. Pourquoi et comment s'alimenter dans le respect de son corps et de la nature ? Comment allier nourriture saine et gastronomique ? **Christelle Colleaux**. Rue van Hammée, 71. 1030 BRUXELLES. 0473 942 352. christelle.colleaux@telenet.be

Nos 7 Besoins Fondamentaux. 22/2. Au-delà de la Pyramide de Maslow. **Pierre Catelin**, créateur de l'Approche de l'Alignement. Centre Imagine. Avenue Camille Joset 15. 1040 BRUXELLES. 0497 41 28 08.

Soirée d'initiation «Réflexologie Plantaire Humaniste» 23/2. 20h-22h. Initiation et présentation de la formation. **Laurence Legrand**, aligneuse, réflexologue. Blanche Colombe. Rue Heideken, 61. 1083 Bxl. 02 426 96 80. laurence@blanchecolombe.be

L'émergence d'une Nouvelle Conscience. 23/2. L'homme a perdu son statut divin. Hypnotisé par son egocentrisme, il perçoit une nostalgie de cette divinité qui le pousse à chercher. New Hotel, Bld Charlemagne 25. 1000 Bxl. Lectorium Rosicrucianum. 09 225 43 16 - 0475 467 134.

L'appart'anthropo. 24/2. 19h-22h. Sous mode "café philo". Thème : Ivan Illich nous dit comment nos besoins fournissent à d'aucuns de quoi nous dominer. Av. de Lima, 12. 1020 Bxl. Mantika. 02 640 86 18. Gratuit.

Séances gratuites Eutonie G.A. 25/2. 19h ou 26/02 à 11h45. Libérer ses richesses pour gérer le stress, le dos. S'affirmer par la relaxation. Libérer ses tensions, les fixations. Retrouver fluidité articulaire. **Benoît Istace**, eutonie pégadogue. Av. Charbo, 15. 1030 Bxl. 087 22 68 62.

Vous êtes Extraordinaire, le saviez-vous ? 26/2. Il y a en chacun un potentiel de génie qui sommeille. La Méthode Silva vous apprend à l'activer et à prendre vraiment sa vie en

mains ! Selfcoaching. **Christine Denis**, formatrice certifiée et coach. Mais. du Chant d'oiseau. Av. des Franciscains, 3a. 1150 Bxl. Alpha et Omega. 0478 912 122 alpha.omega@scarlet.be

La planète intérieure. 28/2. **Ramon Junquera**, collaborateur de Bernard Montaud. Rue Duysburgh, 9. 1200 Bxl. Regard Sur Le Vivant. 0476 599 044.

Being present. 1/3. 20h. Réunions d'introduction le 1er lundi du mois. «Rappelle-toi toi-même toujours et partout». Gurdjeff. **Gurdjieff-Ouspensky Centre**. 1150 Bxl. Fellowship Of Friends. 0476 302 641. brussels@being-present.org

L'Avenir appartient aux enfants épanouis. 2/3. 20h-22h. Une autre approche éducative pour une autre société. **Laurence Legrand**, aligneuse certifiée. . 1083 Bxl. Blanche Colombe. 0476 476 906. laurence@blanchecolombe.be

Méditation transcendantale. 3/3. 20h-21h30. Le 1er mercredi du mois. Une technique simple et efficace forte de plus de 5000 ans de tradition spirituelle ininterrompue et validée par plus de 600 recherches scientifiques. **Claudio Scubla**, professeur. Rue Archimède, 60. 1000 Bxl. Mivs. 02 231 11 23. claudio.scubla@tm-mt.be

Gestion de la Pensée. 5/3. 19h30-22h. Comment gérer ses pensées, apprendre la loi de l'attraction, connaître les clés du Secret... Vivre plus de Bonheur, la santé, l'abondance dans sa vie. **Daniel Sevigny**, auteur, conférencier, formateur. Auberge de Jeunesse Jacques Brel. Rue de la Sablonnière, 30. 1000 Bxl. Chantal Godefroid. 0475 57 29 70. presse@espacecom.be

Gestion de la Pensée. 8/3. 15h-17h. Comment gérer ses pensées, apprendre la loi de l'attraction.. **Daniel Sevigny**, conférencier,formateur. Espace Boréal. Av. de la Constitution, 74. 1090 Bxl. Chantal Godefroid. 0475 57 29 70. presse@espacecom.be

BRABANT WALLON

Le Feng Shui et la loi de l'attraction. 10/2. 20h-21h30. De quelle manière notre logement et sa décoration influencent-ils notre quotidien? Comment interagir efficacement pour activer la loi de l'attraction? **Emmanuel De Win**, expert diplômé en Feng Shui & géobiologue. Espace Présence. Rue de Sotriamont, 70. 1400 NIVELLES. 0472 308 656.

Désert : soirée d'info sur mes voyages ressourçants. 11/2. 20h-22h. Diaporama sur mes voyages de ressourcement dans le désert tunisien et égyptien : une semaine pour soi-énergies subtiles-désert et enfant-désert et ados. **Régine Van Coillie**. Av. Albertine, 39. 1330 RIXENSART. 02 653 81 63. regine.vancoillie@base.be

Prendre le chemin de la paix et de l'amour. 12/2. 20h15. Pour faire jaillir du plus profond de notre être la sécurité, l'amour et le bonheur durables. **Colette Portelance**, créatrice de l'approche non directive créatrice. Centre Surya. Ch. de Bruxelles, 483. 1410 WATERLOO. Coeur en Corps. 02 215 21 83 - 0499 229 654. norabem@base.be. Voir rubrique “avant-première”

Voyage en Inde Pâques 2010 - Réunion Information. 14/2. 17h. 10 jrs de yoga à Rishikesh avec de grosses pointures de l'enseignement indien, massages et excursions + 10 jrs en Himalaya : trek à couper le souffle. **Thierry Van Brabant**. Ch. de Wavre 39. 1370 JODOIGNE. Centre Santosha. 010 81 40 70. yoga@skynet.be

Les sels de Schlüsser par l'astrologie. 14/2. 10h-17h. Comment, à travers les caractéristiques du thème natal, renforcer ou rééquilibrer son terrain physiologique grâce aux sels de Schüssler. **Rhea**, astrologue enseignante. 1420 BRAINE-L'ALLEUD. Anna'S Academy. 0487 841 345. annasacademy@freeworld.be

Théâtre martial, découverte. 17/2 et 24/2. 19h-21h. Rencontre d'arts martiaux et de danses pour les jeunes assoiffés d'arts, de mouvements, d'expression et de spectacles. **Nadia Piersotte**, professeur, chorégraphe. Centre sportif de Blocry. 1340 LIMAL. . 010 41 78 86. budobel@gmail.com

Le Tarot de Marseille. 22/2. 20h-22h. Découverte du tarot de Marseille sous un angle nouveau, loin des stéréotypes. **Vincent Beckers**, spécialiste du tarot. Salle Manolaya. 1320 BRAINE L'ALLEUD. Un Autre Regard. 081 20 09 41. info@cours-de-tarot.net

«Kinésiologie et One Brain» 24/2. 20h. Conférence-atelier et démonstration d'une équilibration par la méthode One Brain. Retrouver la sérénité par l'intégration des 2 cerveaux. **Jean-Pierre Norguet**, consultant en gestion du stress. Rue de Sotriamont, 70. 1400 NIVELLES. Espace Présence Scs. 067 21 74 36.

Forum : changement intérieur, changement extérieur. 27/2. 9h30-18h30. Vers la simplicité. En quoi la vie simple est-elle importante aujourd'hui pour chacun de nous, mais aussi pour la collectivité ? Comment aller vers d'autres modes de vie ? Exposés/témoignages, ateliers interactifs. **Thierry Verhelst,** juriste, anthropologue, **Thomas d'Ansembourg,** formé à la Communication Non Violente, écrivain, **Marc Halevy**, ingénieur nucléaire, spécialiste des systèmes complexes, **Christian Arnsperger**, économiste et philosophe. Auditoire Montesquieu. Rue Montesquieu, 32. 1348 LOUVAIN-LA-NEUVE. Tetra. 02 771 28 81. resa@tetra-asbl.be. Voir rubrique “avant-première”

L'influence de la Biosphère sur la santé. 27/2. 14h. Une démonstration de radiesthésie scientifique, simple mais efficace, prouvant l'influence de l'habitat sur le bien-être. **Walter Kunnen**, radiesthésiste. Martin's Grand Hotel. Ch.de Tervuren, 198. 1410 WATERLOO. Archibo Biologica. 03 449 39 00. Voir rubrique “avant première”

Le corps porteur de notre histoire, révélateur de notre être. 1/3. 20h15-22h30. Présentation de la Méthode de Libération des Cuirasses (MLC) selon Marie-Lise Labonté. Comment libérer l'énergie de vie que ces

cuirasses contiennent. **Etienne Lobet**, praticien MLC et CNV. . Rue longue 139. 1420 BRAINE-L'ALLEU,D. La Canopée. 02 385 15 81 - 0473 46 08 58. etienne.lobet@skynet.be

Cycle d'étude sur le Pathwork : la peur d'aimer. 1/3. 19h30-22h30. Chaque 1er lundi du mois. Lecture et étude sur l'une des 258 conférences du Guide du Pathwork. **Marianne Hubert**, formatrice Pathwork Belgique. Rue de la Gare d'Autre-Eglise, 1. 1367 AUTRE-EGLISE. Le Troisième Pole Asbl. 0477 50 24 31 - 0477 94 02 80. troisiemepole3@gmail.com. Réservation souhaitée.

LIÈGE

Les enfants de la Terre d'Emeraude. 10/2. 19h30-21h30. Indigo, cristal, arc-en-ciel et doré, ces enfants sont arrivés parmi nous depuis plusieurs années ; certains sont déjà adultes. **Liliane Bassanetti**, guide-enseignante. Rue Schmerling, 11. 4000 LIÈGE. Espace De Ressourcement. 0033 6 17 64 89 62. lilianebassanetti@hotmail.com

Le Feng Shui et la loi de l'attraction. 11/2. 20h-22h. Comment la décoration de notre logement influence-t-elle notre quotidien ? Le Feng Shui dans les applications commerciales, son utilisation. **Emmanuel De Win**. Rue de Wergifosse, 22. 4630 SOUMAGNE. La Convi. 04 377 52 44. info@laconvi.be

"Le visage, oeuvre de la main» 11/2. 20h15. A propos de la première greffe de visage qui, au delà de l'aspect technique, pose bien des questions éthiques, psychologiques et philosophiques. **Bernard Devauchelle**, chirurgien maxillo-facial. Palais des Congrès. 2, Esplanade de l'Europe. 4020 LIEGE. Les Grandes Conférences Liegeoises Asbl. 04 221 93 74 - 04 341 34 13. www.gclg.be. Voir rubrique "avant première".

Une Vérité qui libère, du passé imposé au présent libéré. 15/2. 19h30-21h30. Découvrir son histoire et se libérer des entraves, accéder à sa vérité et retrouver son potentiel, redonner du sens à sa vie. **Nicole Lecocq**, psychothérapeute. Rue Schmerling, 11. 4000 LIÈGE. Espace de Ressourcement. 04 388 13 28 (8h à9h). n.jf.lecocq@skynet.be

Le Feng shui. 17/2. 19h30-21h30. Le Feng-shui est comparable à un traitement d'acupuncture qui permet de remettre les énergies en harmonie dans votre habitation. **Fabienne Derselle**, conférencière. Espace de Ressourcement, Rue Schmerling, 11. 4000 LIÈGE. 0479 578 492. fabienne.derselle@skynet.be

Chamanisme ancestral Celte. 17/2. 20h-23h. Conscience chamanique : maîtriser et utiliser les vibrations émises par la force de la création (terre, ciel). **Patrick Dacquay, Line Sturny**, chamans. Au Chemin Vert. Rue du Méry, 20. 4000 LIEGE. Sonia Valepin. 0478 825 582. sonia.valepin@skynet.be. Voir rubrique avant-première.

L'équilibre au travers de l'énergétique chinoise. 22/2. 19h30-21h30. Les 5 éléments et les Merveilleux Vaisseaux. L'une des convictions sur lesquelles se fondent la conception de la vie et la philosophie orientales est que toute chose aspire à un EQUILIBRE ... **Carine Volvert**, thérapeute en énergétique chinoise. Espace de Ressourcement, Rue Schmerling, 11. 4000 LIÈGE. 0473 897 029. cvolvert@hotmail.com

Séances gratuites Eutonie G.A. 22/2. 16h30, 17h30 ou 18h30. Libérer ses richesses pour gérer le stress, le dos. S'affirmer par la relaxation. Libérer ses tensions, les fixations. Retrouver fluidité articulaire. **Benoît Istace**, eutonie pédagogue. CRR. Rue Puits en Sock, 63. 4020 LIÈGE. . 087 22 68 62.

Mieux vivre sans lunettes. 23/2. 20h-22h. Présentation des techniques simples pour améliorer la vue et le regard. Comprendre ce que le «symptôme » tente de vous dire à travers une pathologie. Quelle que soit votre pathologie de la vue… Venez voir… **Patrice, Morchain**. Rue de Wergifosse, 22. 4630 SOUMAGNE. La Convi. 04 377 52 44.

L'aura, une empreinte à mille facettes perceptible grâce à la photo Kirlian. 23/2. 20h-22h30. La photo de l'aura donne une vision de la santé du corps physique et émotionnelle et aide à soigner avant que la maladie s'installe dans le corps. **Franca Rizzo**, thérapeute multidisciplinaire. Hôtel de ville de Pt Rechain. Place de Pt Rechain, 1. 4800 VERVIERS - PT RECHAIN. Espace Equilibre. 087 22 97 87. am@espace-equilibre.com

Séances gratuites Eutonie G.A. 23/2 ou 24/2, 18h. ou 20h, le 24/02 à 10h ou 19h30. Libérer ses richesses pour gérer le stress, le dos. S'affirmer par la relaxation. Libérer ses tensions et retrouver fluidité articulaire. **Benoît Istace**, eutonie pédagogue. Au fil du corps. Av. du Chêne, 206. 4802 HEUSY. 087 22 68 62.

Comment guérir de ses blessures intérieures ? 24/2. 19h30-21h. Tout être humain porte en lui sont lot de blessures intérieures. Certaines sont anodines, d'autres nous handicapent...parfois toute notre vie ! **Francisco Felix Molina Da Costa**, psycho-thérapeute. Rue de Cockerill 164. 4100 SERAING. Eden Asbl. 04 330 41 32. info@edenasbl.be

«La Nanotechnologie» 25/2. 20h-22h. Comment les «énergies» minérales et végétales peuvent soulager les douleurs et redonner la joie de vivre.. **Jean-Marie Schneider**, auteur - conférencier. La Convi, Rue de Wergifosse, 22. 4630 SOUMAGNE. 04 377 52 44.

Pour un accouchement naturel. 25/2. Grâce à la méthode HypnoNaissance®, apprenez à éliminer la peur, la tension et la douleur pour donner naissance dans le calme et la joie. Rue des Vennes 14. 4020 LIÈGE. Amethyst Asbl. 0494 503 141. www.centre-amethyst.be

Les bienfaits du rire. 9/3. 19h30. Rire a des vertus sur notre santé globale et anime la plus belle des émotions : la joie. Et si on remettait plus de rire dans sa vie ? **Jeanne Cunill**, formatrice en Yoga du Rire. Centre Vivance. Rue des Vennes, 22. 4020 LIEGE. 0475 35 71 13. jcunill@yogadurire.be

suite page 51

À contre-courant de la grisaille médiatique, voici une floraison de nouvelles positives issues du monde entier. Et comme notre attention nourrit ce sur quoi elle se pose, en choisissant de regarder le positif, nous alimentons le vent du changement qui souffle à l'orée des consciences... *Et çà, c'est déjà une bonne nouvelle !*

Réserve d'obscurité

C'est suffisamment rare pour être mentionné : une nouvelle réserve d'obscurité vient d'être créée en République Tchèque, à proximité de la frontière avec la Pologne. Cette zone d'environ 75 km^2 voit l'obscurité régner en maître dès la nuit tombée. Aucune source lumineuse ne troublant la quiétude des lieux, il est ainsi possible d'y observer des milliers d'étoiles à l'œil nu, quand, en ville, on doit se contenter de quelques dizaines ! De tels lieux sont de plus en plus rares. C'est ainsi qu'on en vient à les protéger, à l'instar d'espaces naturels sensibles pour leur faune ou leur flore.
[Source : Univers nature]

«BIG» programme éolien

Début janvier, le gouvernement britannique a désigné les gagnants de l'appel d'offres pour un énorme programme de fermes éoliennes en mer, un nouveau pas dans un programme de rénovation des sources d'énergie du pays à l'horizon 2020. Ils ont été attribués à différents consortiums comprenant la plupart des grands groupes d'énergie européens.
Les 9 zones, réparties tout autour de la Grande-Bretagne, fourniront un quart de l'électricité du pays et permettront d'alimenter la quasi-totalité des foyers britanniques !
[Source : AFP]

Aide humanitaire

La situation dans le «couloir de la sécheresse» du Guatemala, qui longe le Honduras et le Salvador, est devenue critique. La région manque cruellement d'eau en raison du phénomène *El Niño*. La Commission européenne vient donc d'allouer 1.325.000 euros afin d'aider les populations les plus touchées. Ces fonds permettront d'apporter une aide alimentaire, de distribuer des semences, de mettre en place des programmes «vivres contre travail», d'améliorer la distribution d'eau et les systèmes de stockage.
[Source : www.europa.eu]

Supermarchés & compost

Les déchets organiques de certains supermarchés de la grande région de Québec seront bientôt détournés vers des fermes environnantes, où ils seront transformés en compost, au lieu de prendre la route de l'incinérateur ou du site d'enfouissement.
C'est l'entreprise *AZN2 Environnement* qui a eu l'idée de récupérer les surplus des distributeurs alimentaires pour en faire profiter des agriculteurs. Les fruits et les légumes défraîchis, les produits de boulangerie périmés et les boîtes de carton refoulées au recyclage peuvent ainsi espérer une seconde vie. Toutes les matières compostables seront triées à la source, en magasin, puis transportées vers la ferme participante la plus proche. Celle-ci pourra traiter environ 1.000 tonnes de déchets...
Une bonne idée à concrétiser aussi en Belgique !
[Source: www.cyberpresse.ca]

1/2 million de volontaires

Pour sa 12ème édition, l'opération française *Nettoyons la Nature* continue de sensibiliser des générations de bénévoles sur l'impact des déchets non biodégradables dans la nature et l'importance fondamentale du tri. Ainsi, en 2009, prés d'un demi-million de volontaires se sont mobilisés pour collecter près de 726 tonnes de déchets et nettoyer 6.500 sites ! Un chiffre et une mobilisation croissante qui prouve l'intérêt des citoyens pour préserver la planète. *Nettoyons la nature* est aujourd'hui la plus grande manifestation environnementale d'Europe grâce à tous les éco-citoyens qui, chaque année, sont de plus en plus nombreux à rejoindre le mouvement.
Et si on s'y mettait aussi... dès aujourd'hui ?
[Source : actualites-news-environnement.com]

Ça bouge côté vélo !

La Poste se met au vélo

L'année 2010 sera placée sous le signe de l'écologie pour *La Poste* belge. L'entreprise vient en effet de répartir quelque 200 vélos électriques dans une trentaine de villes belges. Durant deux mois, c'est un test grandeur nature qui sera mené par certains facteurs, chargés d'évaluer ces nouveaux véhicules lors de leurs tournées quotidiennes.

Si les avis sont positifs au terme de cet essai, 2.000 vélos électriques remplaceront pour moitié la flotte de cyclomoteurs actuellement utilisés par nos facteurs.

L'utilisation de ces véhicules non-polluants résulte d'un accord entre *La Poste* et le *WWF* par lequel l'entreprise s'engage à réduire de 35% ses émissions de CO_2 et de 7,5% sa consommation d'énergie d'ici 2012. Pour atteindre ces objectifs, le plan *Green Post* propose une batterie de mesures, telles que l'utilisation d'électricité verte et de papier recyclé, la mise aux normes des centres de tri en matière de gestion environnementale, ou encore l'installation de panneaux solaires...

[Source : www.gracq.be]

© aris sanjaya - Fotolia.com

Les bus roulent... au vélo !

Payer son trajet en pédalage, voici l'initiative excitante du designer Chi-Yu Chen. Pour décongestionner la circulation dans les villes et réduire leur bilan carbone, des bornes de location de vélos poussent aux 4 coins de la planète, et l'on s'en réjouit... Et si on se servait de l'énergie produite par les cyclistes pour faire rouler les bus ? L'idée est toute simple *[comme les bonnes en général]* : une batterie fixée sur les vélos se charge grâce à l'énergie du pédalage et du freinage. Quand on ramène le vélo à la borne, la batterie se décharge et renvoie l'énergie dans le réseau électrique qui alimente les transports de la ville. En échange de leur contribution verte, les cyclistes locataires reçoivent un crédit correspondant à l'énergie générée. Un compte utilisable pour prendre le bus ou louer un autre vélo ! *Elle est pas belle la vie à vélo... ?*

[Source : Le Monde.fr]

S.O.S. Dauphins

Selon les chercheurs des universités d'Atlanta et de Los Angeles [USA], les dauphins devraient bénéficier de droits spéciaux à cause de leur intelligence, bien supérieure à celle des autres animaux. Pour les experts, ces cétacés devraient être considérés comme des *«personnes non humaines»*, une première ! Les Tursiops, les plus doués, font ainsi concurrence aux chimpanzés, considérés comme l'espèce animale la plus intelligente, directement après l'Homme, et qui peut atteindre la capacité intellectuelle d'un enfant de 5 ans. C'est pourquoi, d'après ces scientifiques, les dauphins ne devraient plus être enfermés dans des parcs animaliers ou, pire, servir de nourriture. Diverses actions sont en cours pour que les dauphins puissent bénéficier de droits particuliers à leur espèce.

[Source : maxisciences]

Une pierre... trois coups !

Le projet *Omega*, initié par la *NASA,* avance à grands pas. L'idée est de déployer des poches d'algues nettoyantes dans les bassins où les villes déversent leurs eaux usées, le double objectif étant de nettoyer les eaux et d'ensuite récolter les algues pour les transformer en biocarburant. Or, ce procédé pourrait, selon les dernières recherches, posséder un troisième avantage ! La *NASA* prévoit, en effet, de libérer l'eau douce nettoyée par les algues dans l'océan même et de créer ainsi les conditions d'une exploitation d'énergie osmotique en pleine mer, en faisant passer l'eau douce à travers des membranes reliées à un puissant générateur électrique... *Un projet à suivre !*

[Source : Terre Sacrée]

Des fleurs pour les abeilles

Le ministère français du Développement durable vient d'annoncer que des millions de fleurs vont être plantées le long de certaines routes de France pour protéger les abeilles butineuses en déclin. Une expérimentation qui pourrait être étendue par la suite à l'ensemble du réseau routier !

Au printemps 2010, des espèces végétales mellifères vont ainsi être semées sur plus de 250 kilomètres d'accotements routiers afin d'offrir aux abeilles de nouvelles ressources florales pour leur alimentation...

O.D.

HAINAUT

Ni bourreau ni victime, les apports de la psychanalyse corporelle. 11/2. 20h-22h30. Psychanalyse novatrice qui permet de revivre son passé par le corps sans interprétation pour se connaître et se réconcilier de façon durable avec soi. **Catherine Berte**, docteur en sciences et psychanalyste corporelle, Centre El Courti. Avenue Trou au Sable, 76. 7020 NIMY. Zen For Life. 068 57 02 11. catherineberte@swing.be

Bilan énergétique et antenne de Lecher. 11/2. 19h30. Un instrument d'avenir au service du Bien-Etre. **Michel Lespagnard,** ing, géobiologue, **Michel Navez**, acupuncteur. Coeur d'Améthyste. Rue du Collège, 10. 6000 CHARLEROI. C.e.r.e.b. 0498 827 705. cereb@skynet.be

Journée portes ouvertes. 13/2. 14h-17h. Mini-conférences sur : radiesthésie, magnétisme, mémoires des murs, des objets, géobiologie, géobiothérapie & des outils auto-psychothérapeutiques. **Baudouin Labrique**, psychothérapeute. Centre RetrouverSonNord.be. Bd du nord, 15. 6140 FONTAINE-L'EVÊQUE. . 071 84 70 71 - 0475 984 321. info@retrouversonnord.be

Chamanisme ancestral celte. 19/2. 20h-23h. Maîtriser et utiliser les vibrations émises par les forces de la création (ciel et terre.). **Patrick Dacquay, Line Sturny**, chamans. Café Impératrice. Rue des Maux, 12b. 7500 TOURNAI. 0478 825 582. sonia.valepin@skynet.be. Voir rubrique avant-première

Les Fleurs de Bach pour nos enfants. 24/2. 19h-21h. Les enfants sont très réceptifs à ces remèdes émotionnels qui peuvent grandement les aider pour leurs chagrins, peurs, difficultés scolaires et autres. **Jean-Claude Deconinck**, psychothérapeute. Be Happy Wellness Center. Rue Roque Crépin 24. 7521 TOURNAI (CHERCQ). 069 360 490 - 0496 24 28 37. jc.deconinck@behappy-bien-etre.be - www.behappy-bien-etre.be

Ce que le corps ne nous dit pas. 26/2. Mon corps sait ce qui est bon pour moi ? Comprendre les traumatismes et accéder à une transformation pour une joie de vivre et des relations épanouies. **Marie Verhulst**, thérapeute, chamanisme, biodanza,. . Rue de la Station, 75-77. 7060 SOIGNIES. Centre 77 Asbl. 067 33 60 85. info@centre77.org

Le chamanisme énergétique andin Inka. 5/3. 19h30. Transmission de la compréhension et du savoir énergétique Inka pour s'harmoniser et équilibrer son entourage. **Julio Alcubilla**, enseigne l'art andin en Europe et Amérique latine. Centre 77. Rue de la Station, 75-77. 7060 SOIGNIES. 067 33 60 85. info@centre77.org

NAMUR

Intestion et santé. 11/2. 20h-22h. «Le sage est celui dont l'intestin fonctionne bien.» Qu'a cet organe de si particulier pour que le Budha lui attribue un rôle dans la sagesse ? **Marcel Roberfroid**, professeur émérite UCL. Maison de l'Ecologie. Rue Basse Marcelle, 26. 5000 NAMUR. 081 22 76 47. contact@maisonecologie.be

Comment utiliser l'énergie des anges pour se soigner et soigner nos animaux ? 12/2. 19h-20h. Nous possédons tous une carte de région cellulaire où chaque émotion correspond à une partie du corps, les animaux aussi... **Isabelle Croisiau**, psychologue, psychothérapeute. Fleur de Soi. Rue de l'Ouvrage, 25. 5000 NAMUR. Realiance. 0474 208 616. info@fleurdesoicentre.be

«Drôle de maman», dédicace, promotion du livre. 16/2. 18h-19h. Mini-conférence sur le thème de «drôle de maman», accompagner l'enfant dont le parent est malade psychiquement. **Marie-Eve Mespouille**, psychologue et auteur. Le 35. Rue de la chapelle St Donat, 35. 5000 NAMUR. . 081 58 86 39. me.mespouille@skynet.be

Métaux lourds, métaux traces toxiques. 3/3. 20h-22h. Mercure, plomb et cadmium sont dangereux pour la santé et les différents écosystèmes terrestres, tout comme l'aluminium (vieillissement cérébral). **André Picot**, toxicologue. Maison de la Culture. Av. Golenvaux, 14. 5000 NAMUR. Maison De L'Écologie. 081 22 76 47. contact@maisonecologie.be

Parler pour que les enfants écoutent. 4/3. 20h-22h. Comment gérer les colères, les frustrations, de nos enfants ? Comment susciter chez eux l'envie de coopérer et les rendre autonomes ? **Anne-Sophie Thiry**, enseignante en Haute Ecole auprès des futurs instituteurs. Maison de l'Ecologie. Rue Basse Marcelle, 26. 5000 NAMUR. . 081 22 76 47. contact@maisonecologie.be

Choisir son meilleur outil pour la gestion du poids. 5/3. 19h-20h30. Vous avez des problèmes de poids, vous ne parvenez pas à vous en libérer ? Nous aborderons diverses techniques rapides, efficaces. **Isabelle Croisiau**, psychologue, Rue de l'Ouvrage, 25. 5000 NAMUR. Fleur De Soi Centre. 0474 208 616. info@fleurdesoicentre.com

Gestion de la Pensée. 9/3. 19h30-22h. Comment gérer ses pensées, apprendre la loi de l'attraction, connaître les clés du Secret.. **Daniel Sevigny**, auteur, conférencier. Auberge de Jeunesse F. Rops. Av. Félicien Rops, 8. 5000 NAMUR. Chantal Godefroid. 0475 572 970. presse@espacecom.be

LUXEMBOURG

Prendre le chemin de la paix et de l'amour. 11/2. 20h. Pour faire jaillir du plus profond de notre être la sécurité, l'amour et le bonheur durables. **Colette Portelance**, thérapeute. 6700 ARLON. 00 352 621 287 269. michel.krier@elisabeth.lu Voir rubrique "avant-première"

S'appuyer sur l'adversité. 19/2. 20h. Je vous partagerai mon expérience – autant privée que professionnelle – de l'utilité de l'adversité et des façons de la transcender. **François De Kock**. Ferme de Gérardnoue. Gérardnoue, 1. 6823 VILLERS-DEVANT-ORVAL. . 0475 743 903. expansions@belgacom.net

Les activités de l'agenda vont du 10 du mois de parution au 9 du mois suivant.

La rédaction ne peut cautionner toutes les activités reprises dans l'agenda.
Aussi, nous vous invitons au discernement.

Accompagnement à la Naissance

[R][Bx] Concerts Bébés du Monde. 14/2. 16h-18h. Bébés du Monde est un évènement convivial et apaisant, dédié aux femmes enceintes et à leur entourage. Maïstra Asbl. Salle Dublin. 1050 Bxl. 0477 918 309. maistra_asbl@yahoo.fr

[R][Bw] Atelier de chant pré et post natal. 22/2. 13h-14h30. Préparation à la naissance par le son, la voix du père et de la mère, le tambour et les harmoniques. **Christine Preaux**. 1460 ITTRE. O67 49 31 67. info@preaux.be

Alimentation et thérapie

[R][Bx] Soirées de thérapie en groupe. 11/2, 23/2 et 11/3. 19h30-21h30. Comment trouver la paix dans notre «Cuisine Intérieure»? Notre ventre a des choses à nous dire...en le muselant d'un régime, pourrons-nous le contrôler ? **Michel Gillain**. Ma Cuisine Intérieure. 1050 Bxl. 0475 312 715. michelgil@skynet.be - www.macuisineinterieure.com

Alimentation Naturelle

[S][Na] Stage de formation à la fabrication artisanale de la bière. 20/2, 27/2, 6/3. 9h-17h. Syllabus, fourquet et densimètre fournis. Brassin partagé en fin de stage. **Gérard Delforge**. L'Ancrage. 5530 SPONTIN. 083 69 05 55. contact@lancrage.be

[S][Bw] La germination des graines ou l'apprentissage du vivant. 8/3. 9h30-15h30. Germination des céréales, oléagineux, légumineuses, graines de légumes, aromates. L'Olivier Asbl. . 1470 BAISY-THY. 067 773 290. smeets.c@skynet.be

Approche de l'Alignement

[S][Bx] Le Sens de la Maladie et de la Mort. 13 au 16/2. 10h-18h. Les Décodages selon le Corps-Métaphore. **Pierre Catelin**, créateur de l'Approche de l'Alignement. Imagine Asbl. 1040 Bxl. 02 736 31 38 - 0497 41 28 08. contact@imagine-aa.org

Aromathérapie

[S][Na] Les huiles essentielles du système nerveux. 13/2. 9h-16h30. Nous développerons les moyens naturopathiques à la portée de chacun pour se détendre et s'adapter aux différents stress de la vie quotidienne. **Hilda Vaelen**, naturopathe, aromatologue. Terre Intérieure. 5031 GRAND-LEEZ. 086 32 11 00. hilda.vaelen@skynet.be

[S][Ha] La beauté au naturel. 15/2. 9h30-17h30. Une journée pour découvrir les secrets de beauté naturels avec l'aromathérapie. **Julien Kaibeck**. Collège international d'Aromathérapie Dominique Baudoux. 7822 GHISLENGHIEN. 068 26 43 67.

[S][Ha] Massage Aromatique. 22/2. 9h30-17h. Une journée pour découvrir l'art du massage aux huiles essentielles. Expertise Pranarôm. **Julien Kaibeck**. Collège intern. d'Aromathérapie D. Baudoux. 7822 GHISLENGHIEN. 068 26 43 67.

[R][Ha] Pédiatrie aromatique. 23/2. 9h30-17h. Cours de spécialisation en aromathérapie. Expertise Pranarôm. **Dominique Baudoux**. Collège intern. d'Aromathérapie Dominique Baudoux. 7822 GHISLENGHIEN. 068 26 43 67.

[S][Na] Les bienfaits des huiles essentielles. 23/2. 9h-16h30. Les bases pour l'utilisation familiale des huiles essentielles qui sont des trésors de la nature. Le Chemin de la Santé. 5580 LAVAUX STE ANNE. 084 38 73 77 - 0477 852 672. isavdh@lechemindelasante.be

[S][Na] Les huiles essentielles des hommes. 6/3. 9h-16h30. A la découverte des multiples facettes de l'homme, tant physiques que psychologiques, au travers des huiles essentielles. **Hilda Vaelen**, naturopathe, aromatologue. Terre Intérieure Asbl. 5031 GRAND-LEEZ. 086 32 11 00. hilda.vaelen@skynet.be

Art et Développement Personnel

[S][Bw] «Recycler le plastique, c'est chic ! ». 15 au 19/2. 9h-16h. Stage pour enfants (7 à 12 ans). Viens avec nous dans l'univers du plastique dans tout ses états. Activités : transformation d'objets usuels en matière plastique et création d'instruments de musique, de personnages étranges, animaux, travail de crochet avec du plastique … **Rita Baudelet**, éveilleuse artistique. Centre Santosha. 1370 JODOIGNE. 0486 865 736. ribaud@atelier-creatif-melting-pot.be

[S][Lg] Mandala et sophrologie. 23/2. 19h30. Par la sophrologie, recentrage, relaxation, visualisation afin de développer sa créativité et réaliser un mandala. **Patricia Fialho Fadista**, sophrologue diplômée de l'AES. A La Découverte De Soi. 4030 GRIVEGNÉE. 0476 791 861.

[S][Bx] Modelage en terre glaise. 25/2. 13h15-16h. Plaisir de créer, de toucher et de transformer une matière sans forme précise vers une création spontanée et personnelle. Atelier vivant ouvert à tous. **Marie-Rose Delsaux**. 1200 BRUXELLES. 02 762 57 29.

[S][Bx] Mandalas et écriture créative. 28/2, 7/3, 14/3, 21/3 et 28/3. 15h-17h30. Cycle de 5 ateliers. Laisser jaillir notre musique intérieure en couleurs, formes et mots.Thème: «De l'ombre à la lumière» **Edith Saint-Mard**. 1040 Bxl. 02 733 03 40. edithsm@skynet.be

[S][Bx] Corps et Voix en Mou-

vement. 28/2. 10h-17h. Un dimanche par mois. Technique voix et chant avec Farida de 10h à 13h et danse contact impro avec Benoit de 14h à 17h. **Farida Zouj,** chanteuse, **Benoît Derycke**, danseur. Interstices Asbl. Les Arts Divins. 1060 BRUXELLES. 0476 808 887. info@interstices.be

Art et Thérapie

[S][Na] Le fil d'Ariane. 13/2, 13/3 et 17/4. 9h30-17h30. Cycle de 3 journées pour femmes. Le fil, le noeud, le tissage, le labyrinthe... thèmes pour identifier ce qui est superflu et affiner «le fil juste» dans sa vie. **An Goedertier**, thérapeute psycho-corporelle. Bodymind Movement. 5030 GRAND-MANIL. 0485 917 872. an@bmmovement.be

[R][Ha] L'art au service du mieux-être. 15/2. 9h-11h. Tous les lundis. Atelier pour adultes avec collage, peinture et terre. Indiv. pour enfts, ados et adultes sur rdv. **Caty Dethy**, psychologue, arthérapeute. 7090 HENNUYÈRES (BRAINE LE COMTE). 067 64 73 10. dethycaty@yahoo.fr

[S][Bx] Le dessin transformateur. 1/3. 13h-16h. D'un gribouillage, nous évoluerons vers une création spontanée qui pourra nous révéler nos blocages mais aussi nos ressources. **Marie-Rose Delsaux**, artiste, art-thérapeute. 1200 Bxl. 02 762 57 29. mrd1@skynet.be

Arts Martiaux

[R][Bw] Initiation au Yoseikan budo. 10h-12h. Le yoseikan budo est un art martial vivant souple et fluide destiné à tous. Souffle, amplitude, tonicité et respect. **Nadia Piersotte**, professeur, chorégraphe. La Belette. 1340 OTTIGNIES. 010 41 78 86. budobel@gmail.com

[S][Bx] Week-end sabre/argile. 20 au 21/2. 14h-20h. La voie du sabre s'inspirant de l'ïado. Ce travail se fera en association au travail de l'argile. «Juste accueillir» **Benoît Servais,** sabre, **Donatienne Cassiers**, argile. Voies de L'Orient. Dojo du Brochet. 1050 Bxl. 02 511 79 60 - 0476 259 024. info@voiesorient.be

Assainissement des Lieux & de l'Environnement

[S][Lg] Votre maison magique. 16/2. 13h-17h. Engendrez une énergie magique dans votre maison par la méthode Providence, effet assuré, amour, santé, clarté d'esprit, argent. Ce n'est pas du Feng-shui. **Lydie Elizabal**. Chez Providence. 4300 WAREMME. 019 67 68 11. chez-providence@skynet.be

[S][Na] Ma maison en couleurs. 5/3, 12/3, 19/3 et 26/3. 9h-12h30. Vous souhaitez repeindre une pièce de votre maison en tenant compte de l'impact sur l'espace et sur votre être. **Marie-Ingrid Lange**, architecte d'intérieur et coloriste. Maison de l'Écologie. 5000 NAMUR. 081 22 76 47. contact@maisonecologie.be

Assertivité

[S][Na] Bien utiliser et comprendre la communication non verbale. 27/2. 9h-17h. Atelier interactif et pragmatico-pratique pour apprendre à maîtriser le non verbal, responsable de 55 % de l'impact de votre communication ! **Vincent Beckers**, formateur-coach en entreprises. Un Autre Regard. 5004 BOUGE. 081 20 09 41. info@albedo-formations.com

Astrologie

[S][Ha] Aquarius, portail de la nouvelle conscience. 13/2. 9h30-18h. Que nous veut l'évolution planétaire et pour aller où ? Faire quoi ? Comment ? Votre objectif évolutif calculé sur base de votre date de naissance. **Michel Dengis**, astrologue. Centre 77 Asbl. 7060 SOIGNIES. 067 33 60 85. info@centre77.org

Ayurvéda

[S][Bw] Massage des Marmas & points réflexes. 14/2. Apprendre les 107 zones réflexes (marmas) localisation, rôles... et les intégrer dans un massage indien ayurvédique complet. Avoir une base en massage. **John Marchand**, formateur en Ayurvéda, massage et santé. Curcuma Asbl. Salle de Baulers. 1401 BAULERS-NIVELLES. 0479 787 418. info@curcuma.be

[S][Na] Massage Ayurvédique Anti-stress + Shirodhara. 20 au 21/2. Apprendre à donner et recevoir le massage Shirodhara (versement d'un filet d'huile tiède sur le front) + le massage anti-stress préparatoire à 4 mains. **Catherine Delforge**, formatrice et praticienne en Ayurvéda, herboriste. Curcuma Asbl. Ferme de Vévy wéron. 5100 WÉPION-NAMUR. 0479 787 418. info@curcuma.be

[S][Bw] Santé & purification par l'Ayurvéda : home pacha karma. 27 au 28/2. Comprendre son corps & son fonctionnement. Quel est son dosha, sa constitution ? Quels épices, remèdes, habitudes pour purifier & éliminer les toxines. **John Marchand**, formateur en Ayurvéda, massage et santé. Curcuma Asbl. Salle de Baulers. 1401 BAULERS. 0479 787 418. info@curcuma.be

Bio-énergie

[S][Na] Les structures psychologiques de caractère selon Reich. 12 au 17/2. 19h30-12h. Stage corps/conscience. Rencontrer les structures de caractère pour mieux les dépasser en comprenant les blessures qui en sont à l'origine. **Marianne Hubert,** formatrice Pathwork®/Belgique, **Ad Rek**, formateur des méthodes Pathwork®/Core Energetics®. Le Troisième Pole Asbl. 5380 FORVILLE. 0477 50 24 31 - 0477 94 02 80. troisiemepole3@gmail.com

Biodanza

[R][Na] Biodanza® - Les mercredis à Gembloux. 10/2. 20h-22h. Des musiques variées, un groupe accueillant, des mouvements choisis pour retrouver le bonheur de danser et d'oser être soi : pour tous ! **Michèle De Moor**, professeur de biodanza. . Trifolium. 5030 SAUVENIÈRE / GEMBLOUX. 0498 614 146. demoormichele@yahoo.fr

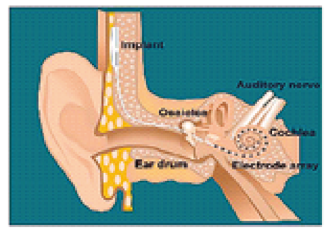


ACOUPHENES

SYNDROME DE MENIERE — TINNITUS

Ces bruits parasites qui vous rendent la vie impossible et dont vous n'osez pas parler !! De très nombreuses causes peuvent provoquer ces bruits parasites, plusieurs problèmes s'additionnent et les déclenchent. Les Tinnitus se cachent au fond d'un labyrinthe. Une enquête précise, digne de Sherlock Holmes, peut donner la solution pour chacun !!

Osez en parler, 15 % de la population en souffre !!



Traitement holistique par thérapies parallèles: phyto, homéo, acupuncture, rééquilibrage énergétique.

- *Traitement : Magnétisme pulsé par générateur à 5 voies*
- *Traitement par laser : maestro/ CCM - Low Level Laser therapy of tinnitus.*

Contact : Dr Claude Amand – tel: 02/395.68.11



[R][Bx] Biodanza – Etterbeek. 10/2, 24/2 ou 3/3. 20h-22h. Les mercredis. Retrouvez l'harmonie intérieure, la joie de vivre et la vitalité grâce aux rythmes variés, aux mouvements spontanés et au groupe. Cours ouvert à tous. **Benedicta De Smet**, professeur. Studio Udi Malka. 1040 BRUXELLES. 0479 421 912. biodanza4you@gmail.com

[R][Bx] Invitation au bien-être, les mercredis à Uccle. 10/2. 20h15-22h15. Vous aimez la musique ? Vous aimez bouger ? C'est pour vous ! Venez découvrir les bienfaits de la Biodanza®. 1ère séance gratuite pour tous. **Yves Gendrot, Blandine Pillet**, professeurs certifiés, formateurs. Asbl Présences. 1180 UCCLE. 0478 576 592. yves-gendrot@yahoo.fr

[R][Bx] Biodanza - Uccle. 11/2, 18/2 ou 25/2. 20h-22h. Jeudis soirs : danser pour plus de vie, de joie, d'alignement, de créativité. Déployer sa nature profonde et rencontrer l'autre à partir de sa plénitude. **Caroline Dekeyser**, prof. didacticienne Biodanza SRT. Transcendance-Biodanza. 1180 Bxl. 047 4976 798. caroline@transcendance.be

[R][Bx] Biodanza®, cours intermédiaire. 11/2. 20h-22h30. Les jeudis. Un groupe en devenir, un groupe en recherche, un groupe qui peut s'ouvrir aux nouvelles personnes tous les 1err jeudis du mois. Danser, danser... **Denis Orloff**, facilitateur diplômé. Salle Résonances. 1060 Bxl. 0495 520 469 - 02 468 59 74. denis.orloff@biodanza.be

[R][Bx] Eveiller et assumer ses désirs. 11/2, 25/2 et 4/3. 20h. Les jeudis. Dans un groupe accueillant, nous contactons nos désirs, renforçons notre identité et trouvons la force de réalisation pour une vie plus épanouissante. **Géraldine Abel**, formatrice et directrice de l'école Biodanza Toulouse. Vivencia Asbl. 1180 Bxl. 0495 350 405. vivencia@vivremieux.org

[R][Bw] Biodanza à Ittre. 11/2. 18h-19h45. Groupe débutants les jeudis soir. Plaisir de danser, du corps en mouvement, joie de vivre, mettre plus de vie dans sa vie. Inscription indispensable. **Patrick Geuns, Myriam Veys**, facilitateurs de Biodanza. Corps et Vie Danse Asbl. 1460 ITTRE. 0485 410 703.

[R][Bw] Biodanza à Ittre. 11/2. 20h-22h15. Groupe Intermédiaire les jeudis soir. Plaisir de danser, du corps en mouvement, joie de vivre, mettre plus de vie dans sa vie. Inscription indispensable. **Patrick Geuns**, facilitateur de Biodanza. Corps et Vie Danse Asbl. 1460 ITTRE. 0485 410 703.

[R][Bx] Biodanza - Ixelles. 12/2, 19/2, 19/2, 26/2. Les vendredis soirs : par la danse, entrer en contact intense avec soi-même, les autres et l'Univers, s'épanouir dans la joie. Pour débutant - intermédiaire. **Caroline Dekeyser**, prof. didacticienne biodanza SRT. Transcendance-Biodanza. Dojo du Brochet. 1050 Bxl. 0474 976 798. caroline@transcendance.be

[R][Bw] Biodanza® - Les vendredis à Wavre. 12/2. 13h30-15h15. Musiques variées, mouvements simples et accessibles à tous. Le plaisir et la joie de bouger dans un groupe accueillant. **Michèle De Moor**. 1300 WAVRE. 0498 614 146. demoormichele@yahoo.fr

[S][Lg] Biodanza® - Fêter le Carnaval. 13 et 14/2. Ensemble, Filles et Fils de la Terre, fêtons le Carnaval, laissons le froid, l'hiver et ses glaces derrière nous. Dans l'exubérance et la fantaisie, préparons-nous au renouveau de la Nature, de la Vie et de l'Amour ! **Michèle De Moor, Simone Loffet**. Hautes Fagnes. 4950 ROBERTVILLE. 0498 614 146. demoormichele@yahoo.fr

[R][Ha] Biodanza à Ath. 15/2. 19h45-22h15. Tous les Lundis soir. Plaisir de danser, du corps en mouvement, joir de vivre,mettre + de vie dans sa vie. Inscription indispensable. **Myriam Veys, Patrick Geuns**, facilitateurs de Biodanza. Corps et Vie Danse Asbl. 7800 ATH. 0485 410 703.

[R][Bx] Biodanza®, cours d'initiation. 15/2. 20h-22h30. Les lundis. Venez participer à la gestation exaltante d'un nouveau cours. Créer un nid à partir duquel chaque participant pourra créer sa propre vie. Maintenant. **Denis Orloff**, facilitateur diplômé. 4694. Salle Danaé. 1050 BRUXELLES. 0495 520 469 - 02 468 59 74. denis.orloff@biodanza.be

[R][Bw] Biodanza Walhain. 15/2 ou 22/2. 13h30-15h30. «Les lundis au soleil, c'est possible». Par la danse, venez découvrir votre beauté intérieure et la mettre en mouvement dans un groupe accueillant. **Marie- Laurence Borgers, Thérèse Hagon**, facilitatrices. 0474 861382, 0472 591079. 1457 WALHAIN. 010 65 86 78. marieborgers@yahoo.fr

[S][Bx] L'Enfant Intérieur. 18/2. 20h. Vivencia réservée aux Biodanseurs. Fêtons Carnaval, lâchons les rennes. Libérons et prenons soin de notre enfant intérieur. **Géraldine Abel**, formatrice et directrice d'écoles de Biodanza. Vivencia Asbl. Rhapsodie. 1180 BRUXELLES. 0495 35 04 05. vivencia@vivremieux.org

[S][Na] Le plaisir de danser. 21/2. 10h-18h. Expérimenter la joie, la passion, le plaisir, la simplicité de partager, d'exprimer, de marcher, de créer et de danser! Débutants ok. **Alejandro Balbi Toro**, directeur Ecole Biodanza Liège. Maison de l'Écologie. Ecole des Pauvres. 5000 NAMUR. 0484 727 535. contact@maisonecologie.be

[R][Bf] Biodanza® - Les Lundis à Leuven. 22/2. 19h30-21h30. Des invitations à bouger, se découvrir, se rencontrer et s'épanouir dans la joie et la simplicité. Pour hommes et femmes de tout âge. **Michèle De Moor**. Aum Ruimte. 3012 WILSELE/ LEUVEN. 0498 614 146. demoormichele@yahoo.fr

[R][Bx] Biodanza en journée. 22/2, 1/3 et 8/3. 13h-14h45. Tous les lundis : découverte, sentez plus de plaisir dans la vie, mettez en lumière votre identité, communiquez mieux, évadez-vous sur des rythmes variés. **Géraldine Abel**, formatrice et directrice de l'école Biodanza Toulouse. Vivencia Asbl. 1050 BRUXELLES. 0495 350

agenda

[S] Stages/ateliers **[R]** Cours Réguliers **[F]** Formations
[Bx] Bruxelles **[Bw]** Brabant wallon **[Lg]** Liège **[Ha]** Hainaut **[Na]** Namur/Luxembourg **[Bf]** Brabant flamand **[Fl]** Flandres **[Et]** Etranger

405. vivencia@vivremieux.org

[R][Bx] Les mardi de Biodanza à Jette. 23/2, 2/3 et 9/3. 20h-10h. Vivre sa vie remplie de vie. Pour biodanseurs avancés ou ayant quelques mois de pratique en cours hebdo ou stage. **Philippe Lenaif**, dir Ecole de Biodanza SRT Soignies. Coregane Asbl. 1020 Bxl. 04 372 14 12. info@coregane.org

[S][Bx] Biodanza : auto-estime et confiance en soi. 27/2. 10h30-16h30. Renforçons la connexion intime avec ns-même. Contactons nos forces vives, la perception de notre valeur. Dansons avec authenticité notre singularité. **Géraldine Abel, Françoise Fontaneau**, facilitatrices de Biodanza. Vivencia Asbl. Essential Feeling. 1180 UCCLE. 0495 350 405. vivencia@vivremieux.org

[S][Bw] Dansons les 4 éléments. 28/2. 10h-17h. Un dimanche de Biodanza, 2 vivencias animées par Patrick et Myriam. Accueil dès 9h30. **Patrick Geuns, Myriam Veys**, facilitateurs de Biodanza. Corps et Vie Danse. 1460 ITTRE. 0485 41 07 03.

[R][Bx] Biodanza®, cours d'initiation. 1/3, 8/3, 15/3, 22/3 et 29/3. 20h-22h30. Les lundis. Venez participer à la gestation exaltante d'un nouveau cours. Créer un nid à partir duquel chaque participant pourra créer sa propre vie. Maintenant. **Denis Orloff**, facilitateur diplômé. Salle Danaé. 1050 BRUXELLES. 0495 520 469 - 02 468 59 74. denis.orloff@biodanza.be

[R][Ha] Nouveau !! Les jeudis de Biodanza à Soignies. 4/3 et 11/3. 20h-22h. De la survie à la Vie, de l'identité à la Relation, de l'évolution à la Transformation. Plaisir du mouvement et de la danse. Cours débutant pour tous. **Marie Verhulst**, Biodanza. . Centre 77 asbl. 7060 SOIGNIES. 067 33 60 85. info@centre77.org

[R][Ha] Bienvenue à la Soirée Découverte de Biodanza. 4/3. 20h-22h. Venez découvrir le plaisir du mouvement et de la danse. De l'évolution à la Transformation pour la Vie dans un cercle d'amitié et de confiance. **Marie Verhulst**. Centre 77 Asbl. 7060 SOIGNIES. 067 33 60 85. info@centre77.org

[R][Bx] Biodanza®, cours intermédiaire. 4/3, 11/3, 18/3, 25/3 et 1/4. 20h-22h30. Un groupe en devenir, un groupe en recherche, un groupe qui peut s'ouvrir aux nouvelles personnes tous les premiers jeudis du mois. Danser, danser... **Denis Orloff**, facilitateur diplômé. Salle Résonances. 1060 BRUXELLES (SAINT-GILLES). 0495 520 469 - 02 468 59 74. denis.orloff@biodanza.be

Chamanisme

[S][Lux] Voyages chamaniques. 11/2 ou 28/2. Travail énergétique effectué pour vous dans un contexte de groupe : guérison, activation, dévoilements... **François De Kock**. Ferme de Gérardnoue. 6823 VILLERS-DEVANT-ORVAL. 0475 743 903. expansions@belgacom.net

[S][Na] Le cycle de l'Eau - développement personnel. 20 au 21/2. 10h-17h. Découvrir notre lien personnel avec l'élément Eau. Danse sacrée au son des percussions et psychothérapie IPSI. Libèrer nos cuirasses énergétiques. **Tina De Souza**, mère spirituelle et psychologue clinicienne. Coregane Asbl. Ferme du Château d'Hambraine. 5380 FERNELMONT. 067 33 60 85.

[S][Na] Le cycle de l'Eau - spécial thérapeute. 20 au 23/2. 10h-17h. Danse sacrée psychothérapie IPSI et spiritualité dans la relation d'aide. Comment libèrer les cuirasses énergétiques liées à l'élément Eau. **Tina De Souza**, mère spirituelle et psychologue clinicienne. Coregane Asbl. Ferme du Château d'Hambraine. 5380 FERNELMONT. 067 33 60 85. info@centre77.org

[S][Bx] Méthodes chamaniques. 27 au 28/2. 9h30-18h30. Comprendre et appliquer des méthodes employées par les chamans pour entrer dans la «réalité non-ordinaire» afin d'intégrer son propre pouvoir. **Noëlle Poncelet**, dr en psychologie; a étudié le chamanisme avec Michael Harner. Tetra. 1200 BRUXELLES. 02 771 28 81. resa@tetra-asbl.be

[S][Lux] Ombre et Lumière. 3 (au soir) au 7/3. Apprendre à faire face à nos comportements négatifs ; à ressentir une joie paisible envers la vie ; approfondir la compréhension des archétypes. **Noëlle Poncelet**, dr en psychologie; spécialiste de l'Hypnothérapie Ericksonienne. Tetra. Château d'Assenois. 6860 ASSENOIS. 02771 28 81. resa@tetra-asbl.be.

[S][Ha] Synergie essentielle - techniques énergétiques pour thérapeutes. 6 au 7/3. 10h-18h. Apprendre l'énergétique Inka pour des soins de guérison spirituelle. Démystifier le monde subtil de l'énergétique. **Julio Alcubilla**, enseigne l'art andin en Europe et Amérique latine. Centre 77. 7060 SOIGNIES. 067 33 60 85. info@centre77.org

Channeling et Médiumnité

[S][Lg] Dialoguer avec les esprits. 23/2. 13h-17h. Méthodes spéciales et particulières pour entrer en contact avec les esprits ou entités célestes. En 2 cours. **Lydie Elizabal**, médium - canal et passeur d'âme. Chez Providence. 4300 WAREMME. 019 67 68 11 - 0478 636 382. chez-providence@skynet.be

[S][Lg] Channeling et Transcommunication instrumentale (TCI). 26/2. Le channeling est le contact avec les guides et la TCI le contact avec nos proches passés dans l'au-delà. Doux accompagnement de deuil. **Fanou Renier**, coach-thérapeute, animatrice-formatrice. 4000 LIÈGE. 04 250 47 42 - 0476 36 18 38. francefanou@yahoo.fr

Chant & Voix

[S][Bx] Stage de Chant pour Adultes. 27 au 28/2. Pour débutants. Le plaisir de découvrir sa voix, la développer, chanter avec le corps, se libérer et acquérir une plus grande confiance en soi. **Françoise Akis**. La Maison du Bonheur. 1060 BRUXELLES. 0477 260 622. francoisakis@hotmail.com

[S][Bf] Voix et masques. 28/2. 10h-18h. Jouer avec sa voix ses différents masques, ses différents personnages, et cheminer à l'Essentiel de Soi. Jeux.Relax. Voix viscérale et voix de tête. **Roberto Liradelfo**, formateur. Creacom Asbl. 1560 HOEILAART. 02 657 77 88.

[S][Bw] Chant et expérience de renouveau printanier. 28/2 et 6/3. 10h-13h. Initiation aux rites de retrouvailles printanières. Le chant comme outil d'éveil à la flûte enchantée. Ancrage sur le souffle et le mouvement. **Christine Preaux**. 1460 ITTRE. O67 49 31 67. info@preaux.be

[S][Na] La Voix. 7/3 et 28/3. 10h-17h30. Exploration de la voix comme mode d'expression de soi et outil de communication. Comprendre et sentir comment la mettre en oeuvre dans toute son étendue. **Anne Quintin**. I.h.m.n. - Institut d'Hygiène et de Médecine Naturelles. 5000 NAMUR. 083 65 62 95 - 04 343 52 86. anne.quintin@win.be

Citoyenneté Responsable

[S][Bx] Cycle Ecosophie : le grand mensonge de l'Occident. 6/3. 9h30-13h. Cycle de 3 matinées, aussi le 24/04 et 8/05. Comprendre l'imminence des bouleversements actuels et oser les remettre en question radicalement. **Eric Furnémont**, architecte. Tetra. 1200 BRUXELLES. 02 771 28 81. resa@tetra-asbl.be.

Coaching

[F][Bx] Coaching ways. 12/2 au 27/6. 9h30-17h30. (7 X 3 jours). Formation «Cycle 1»: les clés du coaching individuel. Pour particuliers, entreprises et organisations. Aucune connaissance préalable. Agrément "chèque formation" Région Wallonne. **Jean-Claude Meulemans**, directeur Coaching Ways. Maison ND du chant d'oiseau. 1150 BRUXELLES. 059 23 41 07 - 0486 351 588. momento@skynet.be - www.coachingways.be

[S][Bx] Les enfants indigos / surdoués : mode d'emploi. 18/02. 16h-19h. Atelier interactif, présentation de certaines caractéristiques, comment les comprendre, les aider. Partage des expériences. **Christiane Beele**, coach, formateur, énergéticienne. Flocris, Les Chemins du Bien-Etre. 1030 BRUXELLES. 02 726 61 28. info@flocris.be

Communication avec les animaux

[S][Bx] Communication intuitive avec les animaux. 16/2 ou 5/3. 9h-17h30. Atelier pratique visant à se connecter davantage aux animaux, afin d'en comprendre davantage les besoins mais aussi les messages. D'après la Méthode Silva. **Christine Denis**, formatrice certifiée. Alpha et Omega Asbl. 1160 BRUXELLES. 0478 912 122 - 071 87 50 32. alpha.omega@scarlet.be

Communication NonViolente

[S][Na] Vivre nos colères. 12/2. 9h15-17h30. Atelier à thème de pratique de la Communication NonViolente (prérequis: 2 jours de CNV). Qu'on se mette en colère ou pas, notre relation à celle-ci est rarement sereine. Retrouvons la vie derrière cette émotion mal aimée. **Anne-Cécile Annet**, formatrice certifiée CNVC. Invitation À ... Communiquer. Région Eghezée. 5380 BIERWART. 081 21 62 43 - 0497 022 344. annet.ac@belgacom.net

[R][Bw] La CNV au quotidien les lundis soir. 22/2, 8/3. 20h-22h15. Approfondir et intégrer la Communication Non Violente dans notre quotidien, groupe de pratique. **Muriel Hemelsoet**. . 1495 VILLERS-LA-VILLE. 071 81 08 06. muhemelsoet@hotmail.com

[R][Bw] La CNV au quotidien, les mercredis matin. 24/2, 3/3. 9h15-11h30. Approfondir et intégrer la Communication Non Violente dans notre quotidien, groupe de pratique. **Muriel Hemelsoet**. 1495 VILLERS-LA-VILLE. 071 81 08 06.

[S][Na] Nourrir la bienveillance au coeur du couple. 26 (au soir) au 28/2. Introduction à la pratique de la CNV dans le couple. L'amour ne suffit pas toujours pour gérer toute l'intensité de la vie de couple. Découvrir des outils concrets pour mieux se dire au cœur de l'intime. **Guy De Beusscher, Anne-Cécile Annet**, formateurs certifiés CNV. Région Eghezée. 5380 FORVILLE. 081 21 62 43 - 0497 022 344. annet.ac@belgacom.net

[S][Bw] Introduction à la Communication non violente. 6 au 7/3. Ecoute de soi et écoute de l'autre pour créer une relation ou les besoins de chacun sont entendus et respectés. Une école de vie. **Christine Denis, Yves Fischer**, formateurs CNV en entreprise. Alpha Et Omegaa Asbl. 1495 MARBAIS. 0478 912 122. alpha.omega@scarlet.be

Constellations

[S][Bx] Constellations familiales et de systèmes selon B. Hellinger. 20/2. 9h30-18h. Reprendre sa juste place dans la famille et se tourner, enfin libre, vers sa propre vie avec la force de ses ancêtres derrière soi. **Odette Janssens,** psychologue, **Madeleine Mignolet**, formatrice en gestion RH, toutes deux thérapeutes et constellatrices certifiées. La Pierre d'Angle. 1200 BRUXELLES. 02 762 42 32 - 010 45 98 56.

[S][Ha] Constellations familiales. 20/2. 10h-17h30. Nous libérer du poids de notre passé familial, de nos blocages, de notre mal être. Dénouer nos difficultés émotionnelles, relationnelles, découvrir notre place. **Francine Paquet**. 6280 LOVERVAL. 071 47 22 34 - 0474 346 482. francinepaquet67@hotmail.com

[S][Bx] Constellations : "Les

vendredis bruxellois". 26/2. 9h30-17h. Explorer nos questionnements du moment à l'aide des constellations. Cela afin de sortir de nos conditionnements familiaux et systémiques. **Hélène Huberty**. 1050 BRUXELLES (IXELLES). 0477 373 252.

[S][Na] Constellations et Bio-énergie : les dessous du trauma. 26 au 28/2. 19h-18h. Débridez et retrouvez votre vitalité ! 2 thérapeutes différentes et complémentaires pour vous apprivoiser les traumatismes psychologiques. **Marie-Eve Mespouille,** psychologue, **Claudia Ucros**, psychothérapeutes. 5002 NAMUR. 081 58 86 39. me.mespouille@skynet.be

[S][Ha] Constellations & dynamiques familiales intégratives. 27/2. 10h-18h. Se libérer de son lourd bagage familial avec toutes les valises transgénérationnelles indésirables : maladies, mal-être, couple, travail, pertes... **Anne De Vreught**, psychothérapeute. Centre RetrouverSonNord.be. 6140 FONTAINE-L'EVÊQUE. 0477 537 197. anne.de.vreught@skynet.be

[S][Bw] «Aqua-Release® et constellations familiales» 28/2. 9h30-17h30. Matinée en piscine chauffée à 35°, ap-midi en salle orientée vers les processus de chacun. Espace de partage, de voyages intérieurs et de constellations familiales. **Patricia Lambotte**, constellatrice formée à l'Aqua-Release par A.R.Austermann. Centre Libellule. 1490 COURT-ST-ETIENNE. 081 22 93 69 - 0496 308145. info@consteldanse.be

[S][Lux] Configuration Interpersonnelle. 6 au 7/3. 8h45-18h30. Atelier de développement personnel basé sur des techniques systémiques et une convergence de techniques de coaching et de thérapie brève. **Majed Chambah**, dr. en sciences & coach. Innertech Institut. Archéoscope Godefroid de Bouillon. 6830 BOUILLON. 0484 907 123. contact@innertech.eu

[S][Bx] Les constellations systémiques, un travail spirituel. 6 au 7/3. 10h-18h. Le groupe «Champ qui sait» génère une délivrance des systèmes individuels et collectifs. Il s'agit d'un travail de dépassement des clivages et conflits. **Marie-Thérèse Bal-Craquin**, maître en PNL, formée en psychanalyse, en analyse transactionnelle. Tetra. Les Sources. 1200 BRUXELLES. 02 771 28 81. resa@tetra-asbl.be

[S][Na] Constellons nos familles. 6/3. 13h-18h. Atelier de constellations systémiques familiales, pour aider et dénouer nos soucis familiaux, thème propre à chacun, déontologie et respect. **Marie-Eve Mespouille**, psychologue, psychothérapeute. Le 35. 5000 NAMUR. 081 58 86 39. me.mespouille@skynet.be

Conte & Ecriture

[S][Bw] Soirée lecture étoilée. 13/2. 19h30-21h30. Lecture/écriture pour accompagner la vie au rythme des saisons. «Au profond de la terre, se nourrissent et rêvent les germes du printemps.» Dès 7 ans. **Agnès Deconinck**, conteuse. La Canopée. 1420 BRAINE-L'ALLEUD. 02 385 15 81. agnes-deconinck@skynet.be

[S][Bw] Conte et Méthode de Libération des Cuirasses. 17/2. 20h-22h. Parcourir les chemins du conte et du corps, visiter son corps comme un royaume… Atelier alliant MLC et conte comme une porte vers la conscience de soi. **Sybille Wolfs**, praticienne MLC. Bleu Safran. 1390 GREZ-DOICEAU. 0497 664 209. sybille.wolfs@skynet.be

[S][Ha] Atelier sens écrit. 27/2 ou 20/3. 13h30-15h30. Apprendre à se servir de l'écriture créative pour se lire autrement, s'accompagner, se libérer. 10 rencontres par an. **Fabienne Descreven**, psychothérapeute. Artdesoi. 7803 BOUVIGNIES. 0475 918 781. www.artdesoi.be

Couples

[R][Lux] Intelligence Relationnelle. 20/2. Mieux être en Lien avec Soi et avec les Autres. Groupe de paroles et formation. **Christian Girardet, Marja Abadie**, psychothérapeute psycho corporel, coach thérapeute. Ceres. 6990 HOTTON. 084 37 70 03 - 0493 497 852. chgirardet@skynet.be - ceres-hotton.eu

Cures & Jeûnes

[S][Fl] Jeûne et randonnée. 13 au 19/2, du 6 au 12/3. A l'eau ou aux jus verts (reminéralisant et revitalisant). Une semaine de détox pour une réelle remise en forme à la Mer du Nord plus initiation à l'alimentation vivante. **Patricia Kersulec**, coach. Megafun Scris. Domaine Duinendaele. 8660 LA PANNE. 058 41 17 00 - 0475 586 563. www.jeune-et-randonnee.be



[S][Na] Semi-jeûne et balades en Ardenne. 21 au 26/2. Revitalisation et ressourcement dans un cadre superbe. Relaxation, massage, Do-In, etc. Ambiance chaleureuse. Formule unique depuis 1999. **Jean-Marie Hertay**, conseiller hygiéniste, gestalt-praticien, relaxologue. 5580 ROCHEFORT. 0485 126 301. contact@seressourcer.info

Danse

[R][Na] «Ah bon danse !» 10/2, 24/2 et 3/3. 19h30-21h30. Chaque mercredi. Habiter son corps, suivre l'énergie, se déployer, à l'aide d'explorations variées et de mouvements en cercle. Ouvert à tous. **Patricia Lambotte**. 5100 WÉPION. 081 22 93 69 - 0496 308 145. info@consteldanse.be

[R][Bx] Cours de danse pour adultes à midi. 11/2, 22/2, 25/2, 1/3, 4/3, 8/3. Libérer stress et tensions, travailler souplesse, fluidité des mouvements et renforcement musculaire. Barre à terre, modern-jazz ou danse

[S] Stages/ateliers **[R]** Cours Réguliers **[F]** Formations
[Bx] Bruxelles **[Bw]** Brabant wallon **[Lg]** Liège **[Ha]** Hainaut **[Na]** Namur/Luxembourg **[Bf]** Brabant flamand **[Fl]** Flandres **[Et]** Etranger

classique. **Céline Wobmann**, chorégraphe, danseuse et professeur diplômée. Atelier Mouvanse. Centre ROSOCHA. 1210 BRUXELLES. 0473 42 33 99. ateliermouvanse@gmail.com

[R][Bx] Cours de danse pour seniors. 11/2, 25/2. 11h-12h. Tous les jeudis. Apprentissage en douceur des bases de la danse modern-jazz. Travail d'équilibre et de coordination, chorégraphies de styles variés. **Céline Wobmann**, chorégraphe, danseuse et professeur diplômée. Atelier Mouvanse. Centre ROSOCHA. 1210 BRUXELLES. 0473 42 33 99. ateliermouvanse@gmail.com

[S][Ha] Danse bien-être : Les pieds/Voûtes de la cathédrale humaine. 18 au 21/2. 9h30-12h45. En nous libérant de nos tensions, le mouvement nous invite à nous réapproprier notre corps dans le « lâcher prise ». **Spiro Dhimoïla**. L'Hêtre D'Or Asbl. 6001 CHARLEROI. 071 43 55 53. hetredor@skynet.be

[S][Bx] Au coeur de la danse. 19/2 et 5/3. 20h-22h. Présence à soi, aux autres, à la vie par la danse et la respiration consciente. Approche simple et puissante qui réveille en profondeur. **Edith Saint-Mard**. 1050 BRUXELLES. 02 733 03 40. edithsm@skynet.be

[S][Bx] Au coeur de la danse. 21/2. 10h30-17h30. Présence à soi, aux autres, à la vie, danse et respiration consciente. Approche simple et puissante qui réveille en profondeur. Edith Saint-Mard. Salle Danaé. 1050 BRUXELLES. 02 733 03 40. edithsm@skynet.be

[R][Bw] Mon corps, ma terre, mes racines. 23/2. 20h-22h. Tous les mardis. Cours hebdomadaire pour se reconnecter avec soi-même, corps et âme. Exploration des richesses et accents, connus, enfouis...Profiter d'être soi. **An Goedertier**, thérapeute psychocorporelle. Bodymind Movement. Centre Carpediem. 1325 VIEUSART. 0485/917872. an@bmmovement.be.

Dessin & Peinture

[R][Bx] Dessiner ... et pourquoi pas oser s'y mettre ? 11/2, 25/2 et 4/3. 10h-12h15. Trait, vision, sensibilité. Dessin d'observation, d'imagination, perspective, composition, fusain, crayons, pastels. Décontraction et non jugement. **Marie-Rose Delsaux**, artiste, art-thérapeute. 1200 BRUXELLES. 02 762 57 29. mrd1@skynet.be

[R][Bx] S'élancer dans la peinture. 12/2, 26/2 et 5/3. 10h-13h. Aborder ou développer des techniques variées, pour oser plus de liberté tout en étant soutenu dans son propre cheminement et ses recherches. **Marie-Rose Delsaux**. 1200 BRUXELLES. 02 762 57 29. mrd1@skynet.be

Développement Personnel

[S][] Atelier «Pensées positives» 11/2, 11/3 et 15/4. 0h-0h. 3 ateliers basés sur la pensée positive et la loi d'attraction. N'oublions pas que «l'homme devient ce qu'il pense». **Patricia Millis**, astrologue. Centre Surya. 1410 WATERLOO. 010 65 75 94 - 0477 206 730.

[S][Lux] Blanche Planète : l'innocence primordiale. 12 au 14/2 et du 12 au 14/3. 2 week-ends de rencontre avec notre relation à la lumière, au divin, à l'absolu, aux opportunités et aux obstacles à les incarner. **François De Kock**. Ferme de Gérardnoue. 6823 VILLERS-DEVANT-ORVAL. 0475 743 903. expansions@belgacom.net - www.expansions.be

[S][Bw] Guérir les blessures du coeur. 13 au 14/2. Pour aider à accueillir les émotions "difficiles" en nous, celles qui pleurent en silence et qui, parfois, réagissent durement au monde extérieur. **Colette Portelance**, thérapeute. Coeur en Corps. Centre Surya. 1410 WATERLOO. 02 215 21 83 - 0499 229 654. norabem@base.be Voir rubrique "avant première"

[S][Bw] Samedi du ressourcement «Constellations familiales !» 13/02. 9h30-18h. Les CF amènent chaque participant à puiser au fond de son être de puissantes forces de guérison pour restaurer son tissu relationnel. **Charles De Radigues**, coach, thérapeute. Terres Au Souffle De Lumière. 1370 LUMAY. 0478 688 010.

[S][Bx] Dissolution des liens de dépendances. 13 au 14/2. 10h-18h. Pour aider à prendre conscience de nos dépendances et découvrir les outils dans notre Coeur qui activent la «Dissolution» et la «Libération». **Bill Cahen**, psychanalyste jungien, thérapeute des rêves. Tetra. Les Sources. 1200 BRUXELLES. 02 771 28 81. resa@tetra-asbl.be

[R][Bx] Les Samedis de l'éveil. 13/2. 9h30-12h30. Nourrir et éclairer notre chemin d'évolution individuel et collectif, par méditations guidées, outils et pratiques adaptés au thème du mois. **Eva Van Den Broeck**, enseignante et praticienne en harmonisations énergétiques. The Bridge Of Singing Light. Salle Etincelle. 1060 BRUXELLES. 02 344 76 00. eva.michaele@skynet.be

[S][Bx] Initiation à l'EFT. 15/2. 10h-18h. Atelier pour apprendre l'EFT pour soi et ses proches. Explications et beaucoup d'expérimentation. Journée valable pour s'inscrire au Niv 1 Pro. **Caroline Dubois**, formatrice EFT. Le Centre Eft. Espace Coghen. 1180 BRUXELLES. 02 381 20 96. c.dubois@skynet.be

[S][Ha] De l'amour de l'autre à l'amour de soi. 20 au 21/2 et du 13 au 14/3. 9h30-17h30. Cet atelier en 2 week-ends non résidentiels propose un travail et une vision du couple comme véhicule d'évolution mutuelle et personnelle. **Louis Parez, Manuela Bodi**. Coeur.com Asbl. Château de Leval. 7134 LEVAL (PRÈS DE BINCHE). 067 84 43 94. regine.parez@skynet.be

[S][Lg] Gérer son temps différemment. 22/2. 19h30. Qu'est-ce que le temps, s'organiser,

fixer des priorités. Comment vivre le moment présent. Atelier pratique et ludique. **Patricia Fialho Fadista**, sophrologue. A la Découverte de Soi. 4030 GRIVEGNÉE. 0476 791 861.

[S][Bf] **Naître à l'Etre : atelier-découverte.** 23/2. 19h30-22h. Guérir nos blessures d'incarnation vécues entre notre conception et notre naissance, pour permettre le déploiement du potentiel de notre Etre. **Philippe Mouchet,** thérapeute corporel et **Roseline Michelet**, thérapeute-accoucheuse de l'âme. Centre Ressourcements. 3090 OVERIJSE. 02 657 65 37 - 0475 47 27 90. info@naitrealetre.eu - www.naitrealetre.eu

[F][Na] **Relation à l'argent.** 26 et 27/02. 9h-18h. Pour coachs, financiers, entrepreneurs, consultants, thérapeutes, psychologues. Intégrez le processus de P.Koenig dans votre pratique professionnelle. **Peter Koenig**. Eaux Vives Asbl. Trifolium. 5030 SAUVENIÈRE (GEMBLOUX). 060 34 61 43. christiane.goffard@eauxvivesasbl.be

[S][Bx] **Auto sabotage.** 26/2. 9h-18h. Un atelier pour désamorcer une fois pour toutes nos mécanismes auto saboteurs et accéder ainsi à des comportements menant au succès et à l'épanouissement personnel. **Lee Pascoe**, conférencière internationale et hypnothérapeute. Alpha et Omega Asbl. Maison ND du chant d'oiseau. 1150 BRUXELLES. 0478 91 21 22. alpha.omega@scarlet.be

[S][Bx] **Tendons à l'unicité de notre être.** 27 au 28/2. 10h-18h. Aller à la rencontre de toutes les parties de nous. Le module I vous permettra d'améliorer la relation au corps, d'augmenter votre sécurité intérieure, votre solidité et votre ancrage. **Fernande Leplang**. 1140 EVERE. 02 770 75 93 - 0472 626 712. fernande.leplang@gmail.com

[S][Bw] **Devenir le Solutionneur de sa vie.** 27 au 28/2. 9h-17h. A partir des thérapies orientées solutions, chaque stagiaire va évoluer afin de mettre en place ses solutions dans sa vie et gagner en bien-être. **Alain Ducrotois,** psychologue et **Murielle Simon**, pychopédagogue. Aller de l'Avant. 1300 WAVRE. 0474 461 788. wavre@allerdelavant.be - www.allerdelavant.be

[S][Ha] **Atelier boîte à outils.** 27/2 ou 20/3. 9h30-12h. Pour devenir votre propre thérapeute grâce à l'expérimentation d'une multitude d'outils jouant les miroirs (gestalt, art-thérapie..).10 rencontres/an. **Fabienne Descreven**, psychothérapeute. Artdesoi. 7803 BOUVIGNIES. 0475 918 781. www.artdesoi.be

[S][] **Supermind.** 27 au 28/2. Utilisation accrue du potentiel créateur d'attraction et de la visualisation par la découverte et la pratique des 7 lois d'Hermès. Cocréer sa vie. **Lee Pascoe**, hypnothérapeute et conférencière internationale. Alpha Et Omega Asbl. Maison ND du Chant d'Oiseau. 1150 BRUXELLES. 0478 912 122.

[S][Bx] **Fertiliser son terrain pour...** 27 au 28/2. 9h30-17h30. Accueillir et développer un projet, un objectif. Le créer, le nourrir avec l'énergie de la matrice, du Chi et l'Intelligence des 5 sens®. **Diane Hubesch**, thérapeute - artiste. Créateur en Soi. 1150 Bxl. 02 347 29 35 - 0495 76 44 48. diane7artemis@yahoo.fr

[S][Bw] **Ma Place dans l'Univers.** 5/3. 14h-17h. Ma place dans l'Univers me convient-t-elle ? Sinon, quelle place pourrais-je adopter ? **Huguette Declercq**. Atlantide asbl. 1380 LASNE. 02 633 12 66. info@atlantideasbl.org

[S][Lux] **Mon rapport à l'argent.** 5 au 7/3 et du 2 au 4/4. 2 week-ends pour développer une nouvelle vision dans notre rapport à l'argent. Les participants décideront de leur payement en cours de stage. **François De Kock**. Ferme de Gérardnoue. 6823 VILLERS-DEVANT-ORVAL. 0475 743 903. expansions@belgacom.net - www.expansions.be

[S][Lg] **L'Académie du rire.** 6, 7 et 27/03. Stage national bilingue : trois jours de rire intensif pour tout savoir sur le rire, trois jours de découverte pour soi, trois jours pour devenir animateur ou animatrice de clubs de rire. **Les Clubs de Rire de Belgique Asbl**. Centre Nature de Borzée. 6980 La ROCHE EN ARDENNE. 063 22 36 50. info@clubderire.be. www.academiedu rire.be

[S][Lg] **Apprendre à guérir ses blessures intérieures.** 6/3 et 7/3. 9h-17h. Une formation spéciale pour tous ceux qui veulent approfondir les techniques de Guérison des Blessures Intérieures (soins GBI). Cette journée fait suite à celles des 28-29 janvier, expliquant les principes de base. **Francisco Felix Molina Da Costa**, psychothérapeute. Eden Asbl. 4100 SERAING. 04 330 41 32. info@edenasbl.be

[S][Lg] **Devenir le Solutionneur de sa vie.** 6 au 7/3. 9h-17h. A partir des thérapies orientées solutions, chaque stagiaire va évoluer afin de mettre en place ses solutions dans sa vie et gagner en bien être. **Alain Ducrotois,** psychologue et **Murielle Simon**, pychopédagogue. Aller de L'Avant. 4570 MARCHIN. 0474 461 788. wavre@allerdelavant.be - www.allerdelavant.be

Eco & Bio-Construction

[S][Lux] **Eco-bioconstruction et santé de l'habitat.** 20/2. 9h-17h30. La maison bioclimatique. Les matériaux dans la construction : le choix, caractéristiques, techniques mise en oeuvre, bilan, primes. **Michel Lespagnard,** ing.ind électricité, géobiologue et **Nicolas Doc**, auteur du livre "les pollutions dans l'air à l'intérieur des bâtiments-incidences sur la santé". C.e.r.e.b. Centre Culturel. 6720 HABAY. 04 246 25 19. cereb@skynet.be

EFT- Emotional Freedom Techniques

[S][] **EFT - Technique de libération émotionnelle.** 26/2. 9h30-17h30. Atelier d'un jour permettant de découvrir une

technique simple, rapide et efficace pour se libérer de toute forme d'émotion négative : L'E.F.T. **Yves Fischer**, coach, hypnothérapeute. 1160 BRUXELLES. 0475 521 391.

[F][Bx] Formation EFT Niveau 1. 1/3 au 3/3. 10h-18h. Formation pour professionnels de la relation d'aide et futurs praticiens. Pré-requis : journée d'initiation + lecture manuel. Démos, exercices. **Caroline Dubois**, formatrice EFT. Le Centre Eft Asbl. Espace Coghen. 1180 BRUXELLES. 02 381 20 96 - 0475 63 87 47. c.dubois@skynet.be

[S][Bx] Soirées EFT pour votre santé. 1/3. 19h-21h. Augmenter votre système immunitaire, envoyez des messages guérissants à votre corps et assurez la paix à l'intérieur. **Anja Hertkorn**, thérapeute psychocorporelle. 1000 BRUXELLES. 0478 310 684 . anja.hertkorn@web.de

[F][Bx] Formation intensive certifiante à l'EFT. 1 au 12/3. De 2 jours (module de base) à 11 jours (cycle complet). L'EFT est un merveilleux outil à enseigner aux patients/clients comme technique d'auto-coaching au quotidien. Il permet de se gérer de manière autonome dans de multiples situations : s'apaiser face à une situation stressante, dépasser une croyance négative, rester serein dans les situations conflictuelles, Therapeutia. 1050 BRUXELLES. 0493 191 135. info@therapeutia.com - www.therapeutia.com

[S][Lg] Et si je me libérais de mes peurs ? 7/3. 10h-17h. Gérer l'angoisse et la panique grâce à des techniques corporelles, l'EFT et les fleurs de Bach. **Marie Schils**. Les Pépites. 4020 BRESSOUX. 087 88 27 62. marie.schils@skynet.be

Enfance

[F][Bw] Week-end de formation en yoga pour les enfants. 6 au 7/3. Programme de formation qui s'adresse à toute personne, enseignant, parent, éducateur...qui souhaite offrir des séances de yoga créatif aux enfants, aux adolescents et aux adultes. **Gurudass Kaur**, enseignante et formatrice en Kundalini Yoga, musicienne et chanteuse. Sounyai Asbl. Atlantide. 1380 LASNES. 02 375 46 81 - 0497 62 56 88. sounyai@skynet.be

Enfants : Guidance & Relation d'aide

[S][] Groupe de Parole (Co) Parentalité. 2/3, 6/4, 4/5 et 1/6. 18h-20h. Groupe de support et d'échange entre parents isolés ou non : autorité, décisions communes, difficultés quotidiennes de la vie de parent...Gratuit. **Dominique Foucart**, médiateur/psychothérapeute. Interactes Sprl. 1020 BRUXELLES. 02 350 21 28 - 0495 55 74 20.

Eutonie

[S][Bf] Eutonie+Terre-Eau-Peinture Intuitive. 14/2, 20/2 et 21/2. 9h30-13h30. Pour se ressourcer et découvrir son enfant intérieur. Détente corporelle et créativité. Cheminement vers son bien-être. **Michèle Maison**, eutoniste. Eutonie To Be. L'Espace-Temps «Eutonie To Be». 1780 WEMMEL. 02 267 40 60 - 0472 858 395. mami@eutonietobe.net

[R][Bx] Mieux habiter son corps pour mieux habiter ce monde. 16/2 et 2/3. 19h30-21h. Eveil de la conscience corporelle. Par des mouvements doux, chacun à son rythme, pouvoir se libérer de ses tensions et retrouver plus de souplesse. **Michèle Maison**, eutoniste. Eutonie To Be. 1200 Bxl. 02 2674060 - 0472 858 395. mami@eutonietobe.net

Féminité-Masculinité

[S][Lg] Etre heureuse...ça s'apprend ! 17/2 et 18/2. 19h30-21h. Une soirée pour apprendre concrètement comment amener de la joie dans sa vie ! Ouvert aux femmes de tout âge (15 ans minimum). **Fabienne Kahne**, assistante en psychologie. Eden Asbl. . 4100 SERAING. 04 330 41 32. info@edenasbl.be

[S][Lux] L'identité masculine à travers l'alchimie des quatre éléments. 19 au 21/2. 18h-17h. Evènement stage hommes. Une alchimie, voie de transformation, pour l'expression pleine de notre masculinité. En fraternité, éveillons, explorons les éléments de notre identitité. Dans un lieu en pleine nature. **Raùl Terren**, pionniers de la Biodanza en Europe, directeur des écoles de Buenos Aires et de Bourgogne avec sa femme Veronica, fille de Rolando Toro. Alain Lauwaert & Yves Gendrot. 6823 VILLERS-DEVANT-ORVAL. 0474 242 002. alainlolau@yahoo.fr

[S][Et] Hommes et femmes, le champ des possibles. 27 au 28/2. Entrons dans le Nouveau Paradigme. Evolution de la relation à soi. **Marion-Catherine Grall**, coach, thérapeute. F-50000 REGNÉVILLE.France. 00 33 6 23 16 46 48. www.mariongrall.com.

Feng Shui

[S][Bx] Feng Shui, stage approfondissement. 20 au 21/2. 10h-17h. Pour approfondir les applications du Feng Shui, en prérequis : avoir suivi un stage découverte. 2 journées pour connaitre des subtilités inédites. **Emmanuel De Win**, expert diplômé en Feng Shui & géobiologue. Intérieur Particulier. 1050 BRUXELLES. 0472/308.656. info@interieurparticulier.be - www.interieurparticulier.be

[S][Lux] Feng shui et géobiologie. 21/2. 9h-17h30. Appliquer le Feng Shui en toute autonomie dans notre habitat. Détecter les pollutions électriques et géobiologiques (eau, failles) pour les éviter, soulager les douleurs. **Michel Lespagnard**, ing. élec. géobiologue. C.e.r.e.b. Centre Culturel. 6720 HABAY. 04 246 25 19. Aussi le 7/03 à Liège.

[S][Bx] Feng Shui, stage découverte. 27 au 28/2. 10h-17h. Pour s'initier à un outil qui vous servira à vie et découvrir les

subtilités du Feng Shui à travers 2 journées ludiques et interactives. **Emmanuel De Win**, expert diplômé en Feng Shui & géobiologue. Interieur Particulier. 1050 BRUXELLES. 0472 308 656. info@interieurparticulier.be

Fleurs de Bach

[S][Ha] Stage d'initiation aux Fleurs de Bach. 13 au 14/2. 9h30-17h30. Découvrir comment bien choisir et prendre les Fleurs de Bach : une méthode simple et efficace pour équilibrer nos états émotionnels. **Véronique Heynen-Rademakers**, formatrice agréée. Bach International Education Program. La Mouette. 7520 TOURNAI. 0474 387 160. info@fleurdebach.be

[S][Bx] Formation Fleurs de Bach par la lecture du végétal. 23/2, 2/3, 9/3, 16/3, 23/3 et 30/3. 13h-16h30. Formation de base en 6 mardis après-midi. Théorie complète et compréhension approfondie des 38 fleurs de Bach par la «lecture» du végétal. 3 à 5 pers. **Elisabeth Crousse**, formatrice et conseillère en fleurs de Bach. Centre caprifolium. 1160 Bxl. 0485 40 10 24. elisabethcrousse@hotmail.com - www.caprifolium.be

[S][Ha] Les Fleurs du Dr Bach. 28/2. 9h-19h. Pour débutants. Tout ce que vous devez savoir sur ces élixirs floraux que le génial Dr E Bach a découvert et qui nous rendent bien des services. **Jean-Claude Deconinck**, pyschothérapeute. Be Happy Wellness Center. 7521 TOURNAI (CHERCQ). 0496 24 28 37 - 069 360 490. jc.deconinck@behappy-bien-etre.be - www.behappy-bien-etre.be

[S][Bw] Stage d'initiation aux Fleurs de Bach. 4/3. 9h30-17h30. Découvrez comment bien choisir et prendre les Fleurs de Bach : une méthode simple et efficace pour équilibrer nos états émotionnels. **Véronique Heynen-Rademakers**, formatrice agréée. Bach International Education Program. ABC Centre. 1348 LOUVAIN-LA-NEUVE. 0474 387 160. info@fleurdebach.be

[S][Bf] Stage d'initiation aux Fleurs de Bach. 8/3. 9h30-13h15. Découvrez comment bien choisir et prendre les Fleurs de Bach : une méthode simple et efficace pour équilibrer nos états émotionnels. **Véronique Heynen-Rademakers**, formatrice agréée. Bach International Education Program. Pharmacie Desmet. 1970 WEZEMBEEK OPPEM. 0474/38.71.60. info@fleurdebach.be

Géobiologie

[S][Ha] Bilan énergétique et Antenne Lecher. 18/2, 25/2 et 11/3. 19h30-22h. Un instrument au service du votre bien-être. Initiation à la détection et à la recherche en géobiologie, mesures et équilibre des énergies. En 3 soirées. **Michel Lespagnard,** ing. électricité, géobiologue, **Michel Navez**, bio énergéticien. C.e.r.e.b. 6000 CHARLEROI. 04 246 25 19. cereb@skynet.be Aussi les 23/2, 5/02 et 16/03 à Liège et les 26/02, 5/03 et 19/03 à Bruxelles.

[S][Bx] Magnétisme, radiesthésie et géobiologie. 20/2 et 6/3. 10h-17h. Formations et consultations. Techniques et pratiques du magnétisme et de la télépathie. Radiesthésie : bilan énergétique sur le corps humain, les corps énergétiques et les chakras, recherche de personnes disparues, sourcier. **Denis Magnenaz**, magnétiseur, radiesthésiste et géobiologue. I.r.e.e.v.. Life care centre. 1060 BRUXELLES. 00 33 1 69 05 40 90. denismagnenaz@live.fr

[S][Bx] Géobiologie. 27 au 28/2. 10h-17h. La médecine de l'habitat. **Denis Magnenaz**, géobiologue. I.r.e.e.v. (Institut De Recherche Sur Les Équilibres Energétiques Vitaux). Life Care Center. 1060 BRUXELLES . 00 33 1 69 05 40 90. denismagnenaz@live.fr

[S][Ha] Stage de Géobiothérapie ou thérapie de l'habitat. 7/3, 28/3, 24/4, 9/5, 22/5 et 13/6. Formation pratique et complète pour corriger et optimiser énergétiquement l'habitat et les traces bioénergétiques sur les habitants + syllabus. **Baudouin Labrique**, géobiothérapeute. Centre RestrouverSonNord.be. 6140 FONTAINE-L'EVÊQUE. 071 84 70 71. info@retrouversonnord.be

Gestalt-Thérapie

[S][Lux] Thérapie de Couple. 26 au 28/2. Stage résidentiel de thérapie de couple. **Corinne Urbain, Christian Girardet**, psychothérapeutes psycho corporels. Ceres + Ecole Belge De Massage Sensitif. La Ferme de Bois le Comte. 6823 VILLERS-DEVANT-ORVAL. 02 644 07 48 - 0493 497 852. compagnons-therapeutes.eu

Gestion du Stress

[R][Ha] Gestion du stress. 15/2. 18h-19h. Les lundis. Par la respiration consciente, l'écoute du corps, la visualisation créatrice, apaiser notre mental, nos émotions, (re)-trouver la confiance en soi. **Francine Paquet**. . 6280 LOVERVAL. 071 47 22 34 - 0474 34 64 82.

Hypnose

[S][Bx] Atelier d'auto-hypnose. 13/2. 10h-13h. Se libérer du stress et de l'anxiété par l'auto-hypnose. Atelier découverte de l'auto-hypnose en petit groupe de maxi 5 participants. **Muriel Vandergucht**, psychologue. 1040 BRUXELLES. 0477 689 812 - 071 84 53 51. vanderguchtmuriel@skynet.be

[S][Bx] Gestion du stress, émotions, confiance en soi. 26/2. 14h-17h. Améliorer l'estime de soi, surmonter blocages et inhibitions pour l'accession aux objectifs et aux rêves. **Eric Mairlot**, hypnothérapeute. Institut de Nouvelle Hypnose. Espaces Coghen. 1180 UCCLE. 02 538 38 10. info@nouvellehypnose.com

Jardiner au naturel

[S][Na] Feng shui des jardins. 24/2. 9h-16h. Pour entrer dans l'univers des jardins feng shui. Pour pouvoir analyser et aménager son propre jardin selon les principes du Feng Shui. **Véronique Gerard**, sociologue, consultante Feng Shui, géobiologue, diplômée de l'Ecole de

Feng Shui International. Maison de l'Ecologie. 5000 NAMUR. 081227647. contact@maisonecologie.be

Jeu et Développement Personnel

[S][Bx] Jeu de la transformation. 10/2 au 26/3. Mercredi et/ou Vendredi. Une intention de jeu, un chemin à parcourir à la découverte des obstacles, des aides, des messages de l'Univers. **Christiane Beele**, coach, formateur, énergéticienne. Flocris, Les Chemins du Bien-Etre. 1030 BRUXELLES. 02 726 61 28. info@flocris.be

[S][Na] Le grand Jeu du Tao. 13/2. 14h-18h. Un jeu de développement personnel, pour aller au bout de la quête qui vous tient à coeur et aidé par le groupe, dans le respect de chacun. Amethyst Asbl. 5310 LEUZE. 0491 225 337. www.centre-amethyst.be

Kinésiologie

[F][Na] One Brain «Three in One Concepts». Des vies simultanées et Sex et Amitié. 13 et 14/2. 9h30-18h. 2 formations One Brain d'une journée. «Des vies simultanées» : Quel est mon «moi vrai»? et «Sexe et Amitiés»: si ns développions l'amitié pour nous-même ? **Françoise Buyl**, specialized trainers. Institut Namurois de Kinesiologie Specialisée. Ancienne Abbaye de Malonne. 5000 NAMUR-MALONNE. 01084 14 98 - 0473 28 33 50. s.adant@skynet.be

[F][Na] Symbio-Kinésiologie. 15 au 18/2. Les concepts de la biologie, de la psychogénétique et leurs résonances symboliques sont abordés ds un cadre kinésiologique «Comprendre pr se libérer». **André Malachane**, kinésiologue, enseignant Blue-Print instructeur facilitateur avancé «3 in 1». Institut Namurois de Kinesiologie Specialisee. Ancienne Abbaye de Malonne. 5000 NAMUR-MALONNE. 010 84 14 98 - 0473 28 33 50. s.adant@skynet.be

[F][Ha] Les Outils du travail (TOT). 22 au 23/2. 9h30-18h. Introduction au «3 en 1»: outils de base, test musculaire de précision, baromètre du comportement, «défusion» de stress émotionnels, récession d'âge... **Cécile Hancart**, instructrice en kinésiologie. L'Hêtre D'Or. 6000 CHARLEROI. 071 43 55 53 - 0498 57 64 90. hetredor@skynet.be

[F][Ha] Touch For Health (niv1). 26 au 27/2. 9h30-18h30. 14 tests musculaires, 14 méridiens, tests préalables, méthodes de renforcement des muscles testés faibles… **Cécile Hancart**, instructrice en THF. L'Hêtre d'Or Asbl. 6000 CHARLEROI. 071 43 55 53 - 0498 57 64 90. hetredor@skynet.be

[F][Na] Edu-kinésiologie : brain gym 1. 27 au 28/2. 9h30-18h. 26 mvts qui permettent d'élargir les capacités d'apprentissage. Ils améliorent la mémoire, la concentration, la lecture.. Pour tous ! Educateurs, parents. **Marie-Anne Saive**, instructrice certifiée en Brain Gym. Institut Namurois de Kinésiologie Specialisée. Ancienne Abbaye de Malonne. 5000 NAMUR-MALONNE. 010 84 14 98 - 0473 28 33 50. s.adant@skynet.be

[F][Na] Touch for Health : « Energie Tibétaine» 5/3. 18h-22h. Très belle technique pr améliorer la qualité de notre énergie qui circule en forme de 8 ds le corps. Activer sa circulation nous apporte le bien-être. **Marie-Charlotte Mottin, Valérie Leclere**, instructrices certifiées en Touch For Health. Institut Namurois de Kinésiologie Spécialisée. Ancienne Abbaye de Malonne. 5000 NAMUR-MALONNE. 010 84 14 98 - 0473 28 33 50. s.adant@skynet.be

[S][Ha] Acceptation. 5/3 et 8/3. 9h30-18h. L'acceptation : meilleure recette pour une bonne relation avec soi-même et avec les autres. Excellente manière de développer des attitudes positives. **Cécile Hancart**, instructrice en 3 en 1. L'Hêtre d'Or Asbl. 6000 CHARLEROI. 071 43 55 53 - 0498 576 490. hetredor@skynet.be

L'énergétique

[S][Bx] Dolphin Energie - Soin Découverte expérimental. 11/2 et 2/3, 13/2 et 2/3, 16/2 et 2/3 ou 25/2 et 2/3. 14h30-20h. Ma-je-sam. L'énergie des Dauphins et des Baleines élève nos vibrations énergétiques, réveille notre joie de vivre, aide l'accès à notre Source intérieure. Dolphin Reviv'L. 1180 BRUXELLES. 0499 176 795. dolphinrevival@skynet.be

[S][Bx] Libération du Péricarde. 18/2, 20/2, 23/2, 4/3 et 9/3. 14h30-20h. Ostéo Bioénergie Cellulaire. Libérer et harmoniser les zones de lésion dans le corps pour libérer le Mouvement de la Vie en nous. Dolphin Reviv'L (Diplomée par Montserrat Gascon). 1180 BRUXELLES. 0499 176 795. dolphinrevival@skynet.be

[F][Na] Auto traitement de reprogrammation cellulaire. 25/2 au 30/4. 10h-12h. Cycle de 7 cours les jeudis matin tous les 15 jours. Soins énergétiques de tradition chinoise. Ateliers mouvements. **Brigitte Moreau**, thérapeute psychocorporelle. 5100 JAMBES. 081 301051 - 0485 837769. laquintessencedureflexe@live.fr

[S][Bx] Week-end de l'énergie. 27 au 28/2. 10h-17h. Pour aider vous-mêmes et vos proches à faire disparaître des maux physiques, problèmes digestifs, hormonaux, ou de stress, en corrigeant les méridiens et les chakras. **Anja Hertkorn**, thérapeute psychocorporelle. 1000 BRUXELLES. 0478 310 684. anja.hertkorn@web.de

[S][Lg] Cycle de formation - Les énergies subtiles, chemin de guérison. 6 au 7/3, du 17 au 18/4, du 8 au 9/5 et du 5 au 6/6. 10h-18h. En 4 We. Conçue pour ceux qui ont envie de développer leur intuitivité, leurs sens et potentiel de guérison, de se nettoyer, se purifier et se régénérer. **Nathalie Grosjean**, psychologue clinitienne, formée en parallèle à des techniques de développement personel. Espace Equilibre. Hôtel de ville de Pt Rechain. 4800 VERVIERS - PT RECHAIN. 087 22 97 87. am@espace-equilibre.com

La Méthode Silva®

[S][Bx] La méthode silva. 19 au 21/2. 9h-18h. Stratégies de réussite et de bonheur au quotidien. Self Coaching, gestion du stress et dynamique mentale positive. Prendre vraiment sa vie en mains ! **Christine Denis**, formatrice certifiée et coach. Alpha et Omega Asbl. Maison ND du Chant d'oiseau. 1150 BRUXELLES. 0478 912 122 - 071 87 50 32. alpha.omega@scarlet.be

Magnétisme

[S][Bx] Magnétisme, radiésthésie et géobiologie. 20/2, 6/3. 10h-17h. Formations et consultations. Techniques et pratiques du magnétisme et de la télépathie. Radiesthésie : bilan énergétique sur le corps humain, les corps énergétiques et les chakras, recherche de personnes disparues, sourcier. **Denis Magnenaz**. I.r.e.e.v. (Institut de Recherche sur les Équilibres Energétiques Vitaux). Life Care Centre. 1060 BRUXELLES. 00 33 1 69 05 40 90.

[S][Ha] Le magnétisme au quotidien. 21/2. Apprendre aisément les bases simples du magnétisme, l'appliquer pour améliorer la qualité de son cadre de vie et booster son pouvoir d'achat. **Baudouin Labrique**. Centre RetrouverSonNord.be. 6140 FONTAINE-L'EVÊQUE. 071 84 70 71 - 0475 984 321. info@retrouversonnord.be

[S][Na] Séminaire magnétisme et clairvoyance. 27 au 28/2. 9h-17h. **Alain Menuet**, magnétiseur (Othniel). Nathalie Collin. 5310 LEUZE. 081 51 18 08 - 0473 387 629. natcollin@hotmail.com - www.othniel.fr

Massage pour Bébé & Femme enceinte

[S][Bf] Shantala. 15 au 19/2. 15h-16h30. Apprentissage de ce massage indien pour bébés et enfants. Favorise le développement psycho-moteur de l'enfant. Session de sensibilisation. **Christiane Pallen**, praticienne et formatrice. Centre Ressourcements. 3090 OVERIJSE. 02 657 65 37 - 0479 37 96 59. Info@ressourcements.be - www.ressourcements.be.

Massages Thérapeutiques

[S][Bw] Formation en Drainage Lymphatique. 10/2. Début du module. Formation en 8 journées non consécutives. Atlantide de Asbl. 1380 LASNE. 02 633 12 66. info@atlantideasbl.org

[R][Bx] Massage sonore par bols chantants, dits tibétains. 10/2. 18h-19h. Tous les mercredis. Comme un instrument bien accordé caresse l'oreille, le massage par bols chantants caresse le corps, l'esprit et l'âme. **Barbara Vega**, thérapeute. LIfe Care Centre Asbl. 1060 BRUXELLES. 02 649 62 37.

[S][Bw] Formation en Réflexologie Plantaire. 10/2. Début du module. Formation en 8 journées non consécutives. **Michaël Magerat**. Atlantide asbl. 1380 LASNE. 02.633.12.66. info@atlantideasbl.org

[F][Ha] Massage aux pierres chaudes. 11/2, 25/2 et 3/3. 9h30-16h30. Etudiez de la meilleure façon qu'il soit un rituel «Hotstone» abouti en disposant d'un support didactique complet et du matériel pro adéquat. **Ludo De Vriendt**, massothérapeute. Zen Garden. 7100 HAINE-ST-PIERRE. 064 26 06 00. info@zengarden.be

[S][Bx] Massage sensitif belge : perfectionnement 3. 11 au 12/2. 10h-18h. Nouveaux mouvements orientés vers l'écoute du massé, l'intuition et la qualité de présence du masseur. **Régis Verley, Corinne Urbain**, gestalt thérapeutes. Ecole De Massage Sensitif Belge. Salle Danaé. 1050 BRUXELLES. 02 644 07 48. emsb@skynet.be

[R][Et] Découverte du massage global du corps par le shiatsu. 12/2 au 5/3. 9h-17h. Journées pratiques de massage sur tapis de sol pour découvrir la théorie des 5 éléments, le Yin et le Yang et la théorie des méridiens. **Sylvianne Herbeuval**, praticienne shiatsu et réflexologie plantaire. Altha. Verveine Odyssée Am Schmettbesch - Novelia. 3872 SCHIFFLANGE.Luxembourg. 00352 621 194 216.

[S][Lg] Massage Sensitif Camilli ®. 13 au 14/2. 14h-17h30. Détente, relaxation, conscience de son corps. Bases techniques du massage. Ambiance conviviale. Accessible à tous avec ou sans expérience. **Patrick Lennertz**, formateur - psychothérapeute. Institut de Formation au Massage Sensitif Camilli ®. La Source Sauvage. 4900 SPA. 0475 68 10 13. patricklennertz@hotmail.com

[F][Bw] Massage Harmonisant. 13/2 et 26/2. Massage de relaxation, thérapeutique, décontractant et anti-stress. Formation complète et certifiée pour pratique familiale ou professionnelle. **Philippe Ferbuyt**, massothérapeute et formateur diplômé. Espace Serénité. 1410 WATERLOO. 02 384 23 50 - 0486 323 229. info@espace-serenite.be

[S][Bx] Massage sensitif belge : perfectionnement 1. 13 au 14/2. 10h-18h. Orienté vers la respiration, la relaxation par le souffle et l'apprentissage de nouveaux mouvements. **Corinne Urbain, Régis Verley**, gestalt thérapeutes. Ecole de Massage Sensitif Belge. Salle Danaé. 1050 BRUXELLES. 02 644 07 48. emsb@skynet.be

[S][Bw] Massage du corps Abhyanga. 14 et 15/2. 10h-17h. Massage traditionnel du corps à l'huile, basé sur les chakras. Stage convivial à la ferme, repas découverte. Suivi d'1/2 jour de massage à 4 mains. **Michel Van Breusegem**, massothérapeute. Centre Prana. 1460 ITTRE. 0475 894 615.

[S][Bw] Formation en Massage Sportif. 20 au 21/2. Massage travaillant les muscles en profondeur : dynamisant, relaxant, remodelant. **Monique Domaige**. Atlantide asbl. 1380 LASNE. 02 633 12 66. info@atlantideasbl.org

[S][Et] Massage Sensitif Camilli ®. 21/2. 9h30-17h30. Détente, relaxation, conscience de son corps. Bases techniques du massage. Ambiance conviviale. Accessible à tous avec ou sans expérience. **Patrick Lennertz**, formateur - psychothérapeute. Institut de Formation au Mas-

sage Sensitif Camilli ®. Centre de Massage Sensitif. F-59000 LILLE. 0475 68 10 13. patricklennertz@hotmail.com

[S][Bx] Atelier / Formation Amma Assis. 21/2 et 7/3. 9h-17h30. 2 journées de formation pour apprendre les bons gestes, les bonnes positions et techniques du massage Amma Assis. **Bernard Hermans**, formateur. Atelier du Massage. 1190 BRUXELLES. 02 242 46 02 - 0476 78 04 22. bernardmassage@gmail.com

[F][Ha] Massage Amma sur chaise. 8/2, 22/2 et 1/3. 9h30-16h30. Formation professionnelle certifiée qui vous permettra d'étudier l'art du massage assis en disposant d'un support didactique complet et abouti. **Ludo De Vriendt**, massothérapeute. Zen Garden. 7100 HAINE-SAINT-PIERRE. 064 26 06 00. info@zengarden.be

[S][Bx] Formation Massage Kansu. 23/2. 10h-16h30. A la portée de tous, permet une détente complète du corps à partir d'un massage traditionnel des pieds, à l'aide des mains et du bol Kansu. Basé sur les doshas. **Michel Van Breusegem**, massothérapeute. Centre Prana. Aimer Apprendre. 1180 BRUXELLES. 0475 894 615 - 067 34 04 48. prana@pranacenter.eu

[S][Bx] Atelier / Formation massage cordialis. 23/2. Formation au massage sur table en soirée pour un groupe de 4 personnes minimum. Grande flexibilité des dates. **Bernard Hermans**, formateur. Atelier Du Massage. 1190 BRUXELLES. 02 242 46 02 - 0476 78 04 22. bernardmassage@gmail.com

[S][Lux] Massage Sensitif Camilli ®. 24/2. 19h-22h. Soirée d'évolution personnelle et de thérapie psychocorporelle par le Massage Sensitif Camilli. **Patrick Lennertz**, formateur - psychothérapeute. Institut se Formation au Massage Sensitif Camilli ®. Centre Marina. 6700 ARLON. 0475 68 10 13. patricklennertz@hotmail.com

[S][Bx] Réflexologie humaniste et Bol Kansu. 24/2. 19h-22h. 12 soirées pour apprendre la réflexologie humaniste et le massage du pied au Bol Kansu. **Laurence Legrand, Bernard Hermans**, formateurs. Atelier du Massage. 1080 BRUXELLES. 02 242 46 02 - 0476 78 04 22. bernardmassage@gmail.com

[S][Bw] Cure de Soins Ayurvédiques. 26 au 28/2. Plusieurs massages ou soins ayurvédiques. Au choix : pendant un weekend ou 1/2 journée. Atlantide Asbl. 1380 LASNE. 02 633 12 66. info@atlantideasbl.org

[F][Bx] Massage Californien. 26 au 28/2. 9h30-17h30. Réunifie le corps et l'esprit et permet d'accéder à un bien-être très profond. Module donnant accès à une formation certifiante Massothérapeute Bodyways.be. **Isabelle Descamps**, formatrice directrice Body Ways. Momento Vof. Feeling. 1180 UCCLE. 0486 351 588. Isa.descamps@skynet.be

[S][Bf] Massage Sensitif Camilli ®. 27 au 28/2. 14h-17h30. Détente, relaxation, conscience de son corps. Bases techniques du massage. Ambiance conviviale. Accessible à tous avec ou sans expérience. **Patrick Lennertz**, formateur - psychothérapeute. Institut de Formation au Massage Sensitif Camilli ®. Zin. 1650 BEERSEL. 0475 68 10 13. patricklennertz@hotmail.com

[S][Bx] Massage douceur du monde-corps. 27/2 au 1/3 et du 6 au 8/3. 9h-17h. Méthodes issues des plus belles traditions d'orient. **Dominique Jacquemay**, diplômée en médecine traditionnelle chinoise. Centre de Formation Lympho-Energie. 1180 BRUXELLES. 02 347 36 60 - 0473 449 719.

[S][Bx] Atelier / Formation massage cordialis. 27 au 28/2 et du 13 au 14/3. 9h-17h30. En 2 WE : gestes, positions, techniques pour un massage de qualité. Massage sur table/aux huiles. Vous organisez un groupe? Conditions spéciales. **Bernard Hermans**, formateur. Atelier du Massage. 1190 BRUXELLES. 02 242 46 02 - 0476 78 04 22. bernardmassage@gmail.com

[F][Lux] Initiation en massage harmonisant et structurant. 27 au 28/2. Pour s'ouvrir au toucher, mettre les mots justes sur son vécu en acceptant simplement et sans jugement l'émotion. **Cécile Rosart**, formatrice en massage et psychothérapeute. Creacor Asbl. 6698 GRAND-HALLEUX. 080 420 578 - 0494 54 20 78. info@espace-creacor.be

[S][Bx] Massage sensitif belge : initiation. 27 au 28/2. 10h-18h. Apprentissage des mouvements de base du massage sensitif belge et exploration de la communication par le toucher dans le respect. **Régis Verley, Corinne Urbain**, gestalt thérapeutes. Ecole de Massage Sensitif Belge. Salle Danaé. 1050 BRUXELLES. 02 644 07 48. emsb@skynet.be - www.massage-sensitif-belge.be

[S][Bx] Massage sensitif belge : perfectionnement 3. 27 au 28/2. 10h-18h. Nouveaux mouvements orientés vers l'écoute du massé, l'intuition et la qualité de présence du masseur. **Corinne Urbain, Régis Verley**, gestalt thérapeutes. Ecole de Massage Sensitif Belge. Salle Danaé. 1050 BRUXELLES. 02 644 07 48. emsb@skynet.be

[S][Bx] Découverte du massage tantra. 28/2. 9h30-17h. Pour les femmes, une journée entre femmes pour découvrir les bienfaits du massage tantra,. **Annie,** praticienne en massage et **Christian**, moine zen. Le Parfum des Couleurs Asbl. 1160 AUDERGHEM. 02 662 06 83 - 0478 968 981. annie@leparfumdescouleurs.be

[S][Na] La journée des massages. 28/2. 9h-18h. L'occasion unique de découvrir différentes techniques de massage et d'en recevoir par des animateurs et animatrices spécialisés. Rés. obligatoire. Maison de L'Écologie. 5000 NAMUR. 081 2 276 47. contact@maisonecologie.be

[S][Bw] Approche du toucher au-delà de la technique. 2 au 16/3. 9h-17h. Ecoute du corps, ecoute de l'Etre, par le toucher en synergie avec les huiles essentielles. Trois journées d'exercices pratiques de massage. **Hilda Vaelen**, naturopathe. Cenatho-Paris. L'Olivier Asbl. 1470 BAISY-THY. 067 773 290. smeets.c@skynet.be

[S][Bw] Stage en Massage Crânien. 5 au 6/3. 10h-16h30. A la portée de tous, massage tradit.de la tête, nuque & dos, assis, habillé & sans huile. Stage convivial à la ferme avec repas. **Michel Van Breusegem**. Centre Prana. 1460 ITTRE. 0475 894 615. prana@pranacenter.eu

[S][Ha] Massage harmonisant. 5 au 7/3. 9h30-18h30. Ouvert à tous. Découvrez le plaisir et le bien-être liés au toucher. Initiez-vous aux mouvements de base du massage. **Ludo De Vriendt**, massothérapeute. Zen Garden. 7100 HAINE-SAINT-PIERRE. 064 26 06 00. info@zengarden.be - www.zengarden.be

[S][Bw] Massage Ayurvédique des Pieds au Bol Kansu. 6/3. 9h30-12h30. Puissante technique de détente nerveuse, massage simple, praticable par tous. **Claire Bathiard**. Atlantide Asbl. 1380 LASNE. 02 633 12 66. info@atlantideasbl.org

[S][Bw] Massage aux Pierres Chaudes. 6/3. 9h30-16h. Massage drainant, détoxifiant, relâche les muscles. Formation en une journée. **Monique Domaige**. Atlantide asbl. 1380 LASNE. 02 633 12 66. info@atlantideasbl.org

Médecine non conventionnelle

[F][Na] Séminaire de Gemmothérapie 26/2 et 12/03. Formation niveau 1. Historique de la Gemmothérapie, symbolisme de l'arbre et du bourgeon, étude des bourgeons, les complexes de gemmothérapie, les schémas thérapeutiques. **Philippe Andrianne,** auteur, herboriste. Académie Internationale de Gemmothérapie. 5000 Namur. 081 41 82 06. info@feh.be. www.feh.be

Méditation

[R][Bx] Méditation-respiration-yoga. 11/2. 16h15-17h45. Les jeudis. Combinaison de postures, mouvements, respirations, méditations, chants sacrés pour la santé, l'harmonie et le développement de la conscience. **Enseignants certifiés en Kundalini, yoga niveau 2**. Sounyai Asbl. 1180 BRUXELLES. 02 375 46 81 - 0497 625 688. sounyai@skynet.be

[R][Na] Méditation Vipassana. 11/2. 20h-21h30. Tous les jeudis sauf jours fériés. Soirées de méditation Vipassana avec instructions. Tradition Bouddhisme théravada. Ouvert à tous. **Marie-Cécile Forget**, enseignante de méditation. Dhamma Group. Centre de méditation Dhammaramsi. 5170 RIVIÈRE (PROFONDEVILLE). 0474 590 021. info@dhammagroupbrussels.be

[S][] Méditation avec les arbres. 12/2. 20h-21h30. Méditation avec l'huile énergétique des arbres, le Hêtre : confiance en soi. **Fabienne de Vestel**. Fabiange. 1200 BRUXELLES. 02 673 41 22.

[R][Lg] Méditation dans l'esprit du Zen. 12/2. Tous les lundis à 19h30, les vendredis à 19h et samedis à 10h. Méditation selon l'Ecole de Thich Nhat Hanh. Vivre en pleine conscience, ici et maintenant, nous nourrit et nous transforme. **Anne, Michel, Hung etc...** Centre Zen de la Pleine Conscience. 4020 LIÈGE. 0470 579 081. centrezendeliege@gmail.com

[S][Na] Retraite Vipassana. 12 au 21/2. Retraite de méditation Vipassana sous la dir. du Vén. Saya. U Pannasami (Birmanie) de Manchester. Tradition Mahasi. Ouvert à tous. **Sayadaw U Pannasami**, maître de méditation. Dhamma Group. Centre Dhammaramsi. 5170 ARBRE (NAM.). 0474 590 021. info@dhammagroupbrussels.be

[S][Na] Retraite de méditation Vipassana. 12 au 21/2. Retraite intensive sous la direction du moine birman Sayadaw U Pannasami. Méthode Mahasi Sayadaw. **Sayadaw U Pannasami**, moine enseignant. Dhamma Group. Centre Dhammaramsi. 5170 RIVIÈRE (NAMUR). 0473 717 016 - 02 736 11 01. carolinejeandrain@hotmail.com

[R][Bx] Méditation Vipassana. 15/2 ou 22/2. 20h-21h30. Tous les lundis et mardis, sauf fériés. Soirées de méditation Vipassana tradition bouddhisme théravada. Avec instructions. Ouvert à tous. **Marie-Cécile Forget**, enseignante de méditation. Dhamma Group. Vipassana Montgomery. 1040 BRUXELLES. 0474 590 021. info@dhammagroupbrussels.be

[R][Bx] Cercle de Lumière et de Fraternité. 15/2. 20h-21h30. Un lundi soir par mois, nous retrouver pour intensifier notre flamme, partager la lumière, méditer pour nous-mêmes, nos proches et la Terre... **Eva Van Den Broeck**, enseignante et praticienne en harmonisations énergétiques. The Bridge Of Singing Light. 1190 BRUXELLES. 02 344 76 00. eva.michaele@skynet.be

[R][Bw] Méditation. 4 au 25/3. 20h-21h30. Tous les jeudis soir, méditation assise. **Françoise Egleme**. Asmade Asbl. Le Dojo d'Asmadé. 1340 OTTIGNIES. 010 40 21 32 - 0475 987 995. asmade@skynet.be

[R][Bw] Méditation: conscience et présence. 4/3. 20h-21h45. Pratiques guidées de respiration, purification, guérison, concentration, contemplation, présence, guidance intérieure, accordage à l'âme et au Monde. **Nadine Godichal**, accompagnatrice. Espace Présence Scs. 1400 NIVELLES. 067 21 74 36. info@espacepresence.be

[S][Bw] Mantras en Mouvement. 5/3. 18h-21h. Soirée de méditation avec mantras, mudras et mouvements. Effet profondément relaxant dans le mental, développe la radiance et le potentiel créateur. **Gurudass Kaur**, enseignante et formatrice en Yoga, musicienne et chanteuse. Sounyai Asbl. Atlantide. 1380 LASNES. 02 375 46 81 - 0497 62 56 88. sounyai@skynet.be

[S][Na] Journée Vipassana 7/3. 10h30-18h. Chaque 2ème dimanche du mois sauf excep-

tion. Journée de méditation Vipassana pour s'initier à la pratique intensive. Ouvert à tous. **Marie-Cécile Forget**, enseignante de méditation. Dhamma Group. Centre Dammaramsi. 5170 RIVIÈRE. 0474 590 021. info@dhammaroupbrussels.be

Méthode de Libération des Cuirasses - MLC

[R][Bw] Méthode de Libération des Cuirasses. 10/2. 20h15-21h15. Chaque mercredi. Mouvements d'éveil corporel doux et profonds et processus d'individuation. Entendre les messages du corps, vivre la transformation. **Sybille Wolfs**, praticienne MLC. Bleu Safran. 1390 GREZ-DOICEAU. 0497 664 209. sybille.wolfs@skynet.be

[S][Bw] Méthode de Libération des Cuirasses et Conte. 17/2. 20h-22h. Parcourir les chemins du conte et du corps, visiter son corps comme un royaume… Atelier alliant MLC et conte comme une porte vers la conscience de soi. **Sybille Wolfs**, praticienne MLC. Bleu Safran. 1390 GREZ-DOICEAU. 0497 664 209. sybille.wolfs@skynet.be

[R][Bw] Méthode de Libération des Cuirasses. 9/2 et 23/2. 9h-10h. Chaque mardi. Mouvements d'éveil corporel doux et profonds et processus d'individuation. Entendre les messages du corps, vivre la transformation. **Sybille Wolfs**, Praticienne MLC. Bleu Safran. 1390 GREZ-DOICEAU. 0497 664 209. sybille.wolfs@skynet.be

Méthodes de Communication

[S][Lg] Découvrir, convaincre, motiver et gérer son stress via la Process Communication. 23/2, 9/3. 18h-21h. Savoir identifier rapidement les différents types de personnalités et utiliser les bons canaux de communication par rapport à nos interlocuteurs. **Sonia Piret**, formatrice - coach. Winb2b. Blegny. 4670 BLÉGNY. 04 387 70 91 - 0486 70 74 96. sonia.piret@winb2b.be - www.winb2b.be

Méthodes Psycho-corporelles et énergétiques

[R][Bx] Light moving body. 15/2. 19h30-21h. Chaque lundi. Détachez-vous de vos anciens modèles kinesthésiques. Bouger en utilisant la force de gravité, sans effort. **Martine Hoerée**, thérapeute cranio sacrale, thérapeute de Mouvement. O-Ki Loft. 1020 BRUXELLES. 02 306 36 46 - 0485-19.33.16.

[S][Bw] Continuum Movement «Bio-mouvements, mouvements anti-électroniques». 27/2. 9h-11h. Mouvements exploratoires dynamiques et originaux, approche ludique de l'expérience du mouvement des fluides. **Anne-Sophie Anciaux**. . Salle Horizon. 1400 MONSTREUX. 067 22 04 04. asanciaux@euphonynet.be

[S][Bw] Continuum Movement - Jungle Gym. 3/3. 9h-11h. Mouvements exploratoires dynamiques et originaux, approche ludique de l'expérience du mouvement des fluides. **Anne-Sophie Anciaux**. 1400 NIVELLES. 067 22 04 04. asanciaux@euphonynet.be

[S][Bw] Corps Subtils. 5/3. Formation en 3 après-midis non-consécutives. Apprendre à percevoir, à sentir avec nos mains, les corps d'énergie qui émanent de nous. **Daniel Schröder**. Atlantide Asbl. 1380 LASNE. 02 633 12 66. info@atlantideasbl.org

Musicothérapie & Travail avec les sons

[S][Bx] Pineal Tonings : activation de l'ADN par le son. 21/2. Pratique de nettoyage et d'activation de l'ADN par des tonings agissant directement sur la glande pinéale. La force du goupe au service de l'évolution. **Eva Van Den Broeck**, enseignante et praticienne en harmonisations énergétiques. The Bridge Of Singing Light. Salle Etincelle. 1060 BRUXELLES .02 344 76 00. eva.michaele@skynet.be

Naturopathie

[S][Bx] Bioénergétique et vie quotidienne. 6/3. 15h-18h. Revitalisation et Biocompatibilité. Apprendre à tester eau, alimentation, nouvelles technologies et faire les choix qui renforcent notre vitalité. **Sylvain Ladaique, Anne Denis**, bioénergéticien - enseignant, naturopathe-auteure. Atelier Saphir. Espace Coghen. 1180 BRUXELLES. 02 649 83 06. ressourcement@gmail.com

Nouveaux courants spirituels

[S][Bx] Oneness Deeksha. 18h30-20h. Transfert d'énergie universelle d'éveil, le Oneness Deeksha marque le début d'une transformation intérieure chez la personne qui le reçoit ; joie, calme... **Hilda Van Mulders, Gaëlle Tribout, Dieter Comos**, donneurs de deeksha, initiés et formés en Inde. 1150 BRUXELLES. 0494 836 352.

Numérologie

[S][Lg] Numérologie holistique et humaniste dans votre quotidien. 18/2. 13h-17h. Les nombres dans notre vie et leurs influences, les jours fastes pour entreprendre une activité et comprendre et calculer nos jours. Méthode Providence. **Lydie Elizabal**, numérologue holistique et humaniste. Chez Providence. .4300 WAREMME. 019 67 68 11 - 0478 636 382. chez-providence@skynet.be

[R][Bx] Cours de numérologie. 23/2, 9/3, 23/3, 20/4, 4/5, 18/5, 25/5 et 8/6. 19h-22h. Premier module : la personnalité. **Robert Lermusiaux**. Anna'S Academy. Salle Op Weule. 1200 Bxl. 0473 714 440 - 02 687 50 84. lermusiaux.fas@skynet.be

Pratiques spirituelles

[S][Bx] «Le phénomène Bruno Gröning - sur les traces du guérisseur miraculeux» 14/2. 13h-18h. Film documentaire en 3 parties entrecoupées de 2 pauses. Entrée libre. Cercle des Amis de Bruno Gröning. Youth Hostel Sleep Well. 1000 BRUXELLES. 02 374 71 36. Réservation souhaitée.

[S] Stages/ateliers [R] Cours Réguliers [F] Formations

[Bx] Bruxelles [Bw] Brabant wallon [Lg] Liège [Ha] Hainaut [Na] Namur/Luxembourg [Bf] Brabant flamand [Fl] Flandres [Et] Etranger

Présence à soi

[S][Bf] Pratiques de centrage et de méditation. 8/3. 19h-21h. Pour vous ancrer au quotidien et renforcer votre sécurité intérieure. Entrée gratuite. Sur réservation. **Joëlle Thirionet**, thérapeute psycho-corporelle. Centre Ressourcements Asbl. 3090 OVERIJSE. 02 657 65 37. info@ressourcements.be

Psycho-énergie

[R][Na] Groupe de travail sur soi en gestion du poids. 20/2, 20/3, 27/3, 10/4, 24/4, 8/5, 22/5, 5/6 et 19/6. 13h-16h. Dans votre quête du «juste» poids et de son maintien, nous vous proposons des groupes de travail sur soi avec une technique ayant fait ses preuves en la matière. **Isabelle Croisiau**, psychologue, thérapeute. Fleur De Soi Centre. 5000 NAMUR. 0474 208 616. info@fleurdesoicentre.com

Psychologie Transgénérationnelle

[S][Na] La logique familiale : séance d'information. 26/2. 16h-18h. Comment l'histoire familiale influence ma vie, mes choix, mes relations ? Déprogrammez-vous et choisissez votre propre scénario. Réservez par tél. **Martine Eleonor**, conceptrice de l'atelier de mieux-être. Centre Expression Asbl. 5030 ERNAGE. 081 61 52 81. info@transgenerationnel.be - www.transgenerationnel.be

Psychothérapies

[S][Ha] Se libérér grâce à la lettre et l'acte symboliques. 6/3. 9h30-18h. Un puissant outil pour se libérer plus efficacement de ceux qui sont à l'origine de nos souffrances et sans les faire intervenir directement. **Baudouin Labrique**, psychothérapeute.. Centre RetrouverSonNord.be. 6140 FONTAINE-L'EVÊQUE. 071 84 70 71 - 0475 984 321. info@retrouversonnord.be

Pyschanalyse corporelle

[S][Ha] Session de psychanalyse corporelle. 26/2 au 2/3. 9h-18h. Session de 3 ou 5 jours. Revivre son passé par le corps sans interprétation. Se réconcilier avec son histoire et sa famille pour améliorer son présent. **Catherine Berte**, docteur en sciences, psychanalyste corporelle. Salle de psychanalyse corporelle. 7951 TONGRE-NOTRE-DAME. 068 57 02 11. catherineberte@swing.be

Qi-Gong

[R][Bx] HUI CHUN GONG «méthode Taoïste» 10/2. 19h-20h. Tous les mercredis. Retrouver la jeunesse du corps et de l'esprit en pratiquant ce Qi Gong spécifique agissant sur le système hormonal. **Thesy De Keukelaere**, professeur. Life Care Centre Asbl. 1060 BRUXELLES. 02 649 62 37. thesy@lifecarecentre.be

[R][Bx] Qi gong à Bruxelles. 10/2. 18h-21h. Chaque mercredi soir. Exercices de base de Qi Gong thérapeutique. **Marcel Delcroix, Sara Visée**, sinobiologue, professeur de Qi Gong. Ecole De Qi Gong A.s.b.l. Centre Crousse. 1150 BRUXELLES. 081 22 11 63 - 0475 334 148. www.ecole-qigong.be

[R][] IDOGO - Qi Cong. 10/2, 15/2, 17/2, 22/2, 24/2, 1/3 et 3/3. 18h-19h45. Gymnastique énergétique chinoise. Apport rapide d'énergie. Enracine le corps, calme le mental et l'esprit. Amplifie la respiration et l'endurance. **Diane Hubesch**, thérapeute. La Maison du Mieux-Etre. 1040 BRUXELLES. 02 347 29 35 - 0495 764 448. diane7artemis@yahoo.fr

[R][Bx] Qi Gong à Bruxelles. 11/2 et 15/2 et 15/3 et 15/4, 20/5 et 14/6. Lundis midi et Jeudis soir. Harmoniser son énergie par des exercices doux et puissants. Souffle, présence, détente, souplesse, fluidité, enracinement. **Pauline Lequeux**, diplômée ITEQG. Voie De L'Etre. Centre Rosocha. 1210 BRUXELLES. 0473 820 848. lequeuxpauline@swing.be

[R][] Qi Gong Spontané. 11/2. 11h-12h. Tous les jeudis. Libérer les blocages énergétiques liés au stress, la fatigue, les émotions, les peurs.... **Thesy De Keukelaere**, professeur. Life Care Centre Asbl. 1060 BRUXELLES. 02 649 62 37. thesy@lifecarecentre.be

[R][Bx] WU QIN XI - Qi Gong des 5 animaux. 11/2. 12h30-13h30. Tous les jeudis. Qi Gong imitant les actions des animaux afin de stimuler les fonctions de nos 5 organes principaux : foie, reins, rate, coeur et poumons. **Thesy De Keukelaere**, professeur. Life Care Centre Asbl. 1060 BRUXELLES. 02 649 62 37. thesy@lifecarecentre.be

[R][Bw] Qi Gong à Jodoigne. 11/2. 18h45-19h45. Apprendre à maîtriser le souffle pour un épanouissement intérieur. Exercices pour harmoniser le corps et le mental. **Gitta Hulik**, naturopathe- aromathérapeute -praticienne de Qi Gong. La Voie Du Shangri. Centre Santosha. 1370 JODOIGNE. 0479 278 923. gittahulik@lavoiedushangrila.be

[R][Bw] Qi gong et gymnastique taoïste. 11/2, 25/2 et 4/3. 14h-15h. Les jeudis. Pratiques énergétiques de transformation du souffle et circulation du Qi à travers les méridiens. Assouplissement du corps par relâchement conscient. **Joëlle Le Vourch**, professeur. Académie Siming Limal. Salle des Arts Martiaux - Hall sportif. 1300 LIMAL. 071 88 70 41. joelle.levourch@gmail.com - www.academie-siming.be

[R][Na] Qi Gong à Namur. 11/2 ou 16/2. 18h-20h. Se donne chaque jeudi soir et mardi soir. Exercices de base de QI Gong thérapeutique. **Marcel Delcroix,** sinobiologue et **Isabelle Visée**, professeur de Qi Gong. Ecole de Qi Gong A.s.b.l. . 5000 NAMUR. 081 22 11 63 - 0475 334 148. www.ecole-qigong.be

[R][] Qi Gong méditatif. 12/2. 18h-19h. Tous les mardis et vendredis. Retourner à la source du corps et de l'esprit, en pratiquant des mouvements lents en position de Lotus. **Thesy De Keukelaere**, professeur. Life Care Centre Asbl. 1060 BRUXELLES. 02 649 62 37. thesy@lifecarecentre.be

[R][] Qi Gong de la santé - Les

Ba Duan Jin. 12/2. 12h30-13h30. Tous les vendredis. Ce Qi Gong renforce le systme respiratoire, la force des membres, la flexibilité des jointures et fortifie les ners. **Thesy De Keukelaere**, professeur. Life Care Centre Asbl. 1060 BRUXELLES. 02 649 62 37. thesy@lifecarecentre.be

[R][Bx] NEI YANG GONG - Nourrir l'intérieur. 15/2. 12h30-13h30. Tous les lundis. Qi Gong spécifique pour les femmes. **Thesy De Keukelaere**, professeur. Life Care Centre Asbl. 1060 BRUXELLES. 02 649 62 37. thesy@lifecarecentre.be

[R][Lg] Qi gong. 15/2, 22/2, 1/3, 8/3. 10h-11h15. Tous les lundis. La danse de l'énergie ... Un art de vivre en harmonie avec les lois de l'univers. **Geneviève Gustin**, professeur. L'Elemen'Terre Asbl. 4601 ARGENTEAU. 04 379 53 58. welcome@lelementerre.be - www.lelementerre.be

[R][Bx] Dao yin yang sheng gong. 16/2. 14h-16h. Tous les mardis. Qi Gong pour préserver la santé et prévenir les maladies. Ce Qi Gong général constitue la base de l'enseignement. **Thesy De Keukelaere**, professeur. Life Care Centre Asbl. 1060 BRUXELLES. 02 649 62 37. nicole.bauffe@lifecarecentre.be - www.lifecarecentre.be

[R][Bx] LIU ZI JUE - Les 6 Sons. 16/2. 11h15-12h15. Tous les mardis. Ce Qi Gong utilise la respiration et certains sons appropriés pour équiliber les variations du Qi dans le corps et les organes. **Thesy De Keukelaere**, professeur. Life Care Centre Asbl. 1060 BRUXELLES. 02 649 62 37. thesy@lifecarecentre.be

[R][Lg] Qi Gong à Hannut. 16/2. 20h-21h. Les mardis. Apprendre à maîtriser le souffle pour un épanouissement intérieur. Exercices pour harmoniser le corps et le mental. **Gitta Hulik**, naturopathe-aromathérapeute -praticienne de Qi Gong. La Voie Du Shangri-La. Section Maternelle, Institut Saint-Coeur de Marie. 4280 HANNUT. 0479 278 923. gittahulik@lavoiedushangrila.be

[R][Lg] Qi Gong à Liège. 16/2, 23/2. 18h30-20h30. Chaque mardi soir. Exercices de base de Qi Gong thérapeutique. **Marie Hélène Bertrand**, professeur de Qi Gong. Ecole De Qi Gong A.s.b.l. Centre. 4000 LIÈGE. 081 22 11 63 - 0475 334 148. www.ecole-qigong.be

[S][Lux] Qi-gong et massage. 27 au 28/2. Un temps de contact avec soi, avec son corps : se positionner, s'axer, s'équilibrer, se faire plaisir, plaisir de la sensation, de la vie qui circule. **René Liegois,** enseignant Gi-gong et Taï-chi et **Cécile Rosart**, formatrice en massage. Creacor Asbl. . 6698 GRAND-HALLEUX. 080 420 578 - 0494 54 20 78. info@espace-creacor.be

[F][Bx] Qi Gong, cours de médecine chinoise. 6/3. 9h-17h30. Se donne chaque mois. Cours de formation en Qi Gong thérapeutique pour débutants. **Marcel Delcroix**, sinobiologue. Ecole De Qi Gong A.s.b.l. Centre Communautaire du Chant d'Oiseau. 1150 BRUXELLES 081 22 11 63 - 0475 334 148. www.ecole-qigong.be

Radiesthésie

[S][Bx] Radiésthésie et géobiologie. 20/2, 6/3. 10h-17h. Formations et consultations. Techniques et pratiques du magnétisme et de la télépathie. Radiesthésie : bilan énergétique sur le corps humain, les corps énergétiques et les chakras, recherche de personnes disparues, sourcier. **Denis Magnenaz**, magnétiseur, géobiologue et radiésthésiste. Ireev. Life Care Centre. 1060 BRUXELLES. 00 33 1 69 05 40 90. denismagnenaz@live.fr

Réflexologie

[S][Ha] Réflexologie plantaire. 15 au 19/2. 9h30-16h30. Formation complète et sérieuse qui vous permettra d'étudier la réflexologie plantaire. Une semaine d'immersion afin de découvrir le secret des pieds et le bien-être liés au toucher. **Ludo De Vriendt**, massothérapeute et relaxologue diplômé. Zen Garden. 7100 HAINE-ST-PIERRE. 064 26 06 00. info@zengarden.be - www.zengarden.be

[F][Na] Formation de thérapeutes. 22/2 au 18/10. 9h-13h. Les lundis. 10 cours d'une matinée toutes les 3 semaines. Réflexologie plantaire et palmaire. Etude des méridiens des zones correspondantes. Petits groupes. Certification. **Brigitte Moreau**, réflexologue. 5100 JAMBES (NAMUR). 081 30 10 51. laquintessencedureflexe@live.fr - www.laquintessencedureflexe.com

[F][Bx] Formation en Réflexologie Plantaire Humaniste. 24/2 au 26/5. 19h-22h. En 12 mercredis. Approche globale de l'Etre: réflexologie, énergétique chinoise, bol Kansu et approche de l'Alignement. **Laurence Legrand**, aligneuse, réflexologue. Blanche Colombe. Blue Gym Center. 1082 BRUXELLES. 0476 476 906. laurence@blanchecolombe.be

[S][Bx] Réflexologie. 27 au 28/2. Réflexologie Méthode Corman. Devenez praticien(ne)- réflexothérapeute : massages réflexes des pieds (+mains+tête). Formation brève. **Nelly Corman**, thérapeute et formatrice.

Atelier Nelly Corman. 1170 BRUXELLES. 02 673 62 11.

[F][Bw] Initiation réflexologie plantaire et importance du toucher. 27 au 28/2. 10h-18h. Découverte théorique et pratique des points réflexes des pieds. Prise de conscience de l'importance du toucher, de la présence à soi et à l'autre. **Marc Watelet, Pascale Malice**, réflexologues et formateurs. Les Premiers Pas. 1350 JANDRAIN. 0497 948 611. marcwatelet@skynet.be

[S][Na] Réflexologie plantaire familiale. 27/2, 27/3, 24/4 et 29/5. 9h-16h30. L'apprentissage de la réflexologie plantaire pour un usage familial en 4 journées. **Isabelle Vandenhooft.** Le Chemin de La Santé. 5580 LAVAUX STE ANNE. 084 38 73 77. isavdh@lechemindelasante.be

[F][Bx] Formation en réflexologie plantaire. 1/3 au 27/9. 13h-17h. Formation de base (anatomie, théorie et pratique) certifiée en 10 demi-journées (lundis après-midi) espacés de 2 à 3 semaines. Groupes de 4 personnes. **Elisabeth Crousse**, formatrice en réflexologie plantaire. Centre caprifolium. 1160 BRUXELLES. 0485 40 10 24. elisabethcrousse@hotmail.com - www.caprifolium.be

Reiki

[S][] Reiki , initiation niveau 1 et 2 selon usui. 13/2 et 20/2. .Apprendre à canaliser cette énergie d'amour et de guérison et à l'utiliser sur soi et sur les autres. Initiation individuelle. **Micheline Destatte**, maître Reiki. Coeur et Vie. 4877 OLNE. 0485 911 665 - 087 26 90 85.

[S][Bx] Initiation Degré 2 - Reiki Usui & Energie Shamballa - Reiki des Fées. 20 au 21/2. 9h30-16h30. Week-end non résidentiel - théorie - enseignement - explication des symboles - pratique - feedback 21 jours. syllabus - lunch/boissons compris. **Christiane Beele**, maître enseignant. Flocris, Les Chemins du Bien-Etre. 1030 BRUXELLES. 02 726 61 28. reiki@flocris.be

[S][Bx] Initiation au 2ème degré Reiki USUI. 20 au 21/2. Un stage complet avec révision du 1er degré, enseignement de 4 symboles, traitements à distance, techniques japonaises, méditation…. **Patricia Antigné**, enseignante et membre de la Fédération Francophone de Reiki USUI. Reiki Bruxelles. 1060 BRUXELLES. 02 256 08 28. info@reikibruxelles.be

[R][Bx] Formation REIKI 1er niveau. 20 au 21/2. 0h-0h. Transmission de l'énergie universelle. Développement personnel, spirituel et guérison. Méthode simple, très accessible. **Gaelle Francq**, thérapeute et enseignante Reiki, Membre de l'Assoc.Intern. des Médecines Altern. Centre Shakti. 1030 BRUXELLES. 02 304 31 92 - 0477 62 59 54. gaellefrancq@hotmail.com

[R][Bx] Formation REIKI 1er Niveau. 26 au 27/2. Initiation à cet art de guérison holistique pour agir sur notre physique, psychique et spiritualité en toute simplicité. **Gaelle Francq**, thérapeute et enseignante Reiki, membre de l'Assoc. Int. des Médecines Altern. Centre Shakti. 1030 BRUXELLES. 02 304 31 92 - 0477 62 59 54. gaellefrancq@hotmail.com

[S][Bx] Initiation au 1er degré Reiki USUI. 27 au 28/2. Auto-traitement, traitement à autrui, mises en résonances, 5 principes de vie, techniques japonaises, méditation… **Patricia Antigne**, enseignante et membre du bureau de la Fédération Francophone de Reiki USUI. Reiki Bruxelles. 1060 BRUXELLES. 02 256 08 28. info@reikibruxelles.be

[S][Bx] Initiation Degré 1 - Reiki Usui & Energie Shamballa. 6 au 7/3. 9h30-16h30. Week-end non résidentiel. Historique, enseignement, théorie, pratique. Syllabus - lunch et boissons compris - feedback 21 jours inclus. **Christiane Beele**, maître enseignant. Flocris, Les Chemins Du Bien-Etre. 1030 BRUXELLES. 02 726 61 28. reiki@flocris.be

Relooking

[S][Bx] Maquillage naturel. 12/2, 19/2 ou 26/2. 19h-20h. Leçons pour débutantes : trucs et astuces de maquillage naturel pour une mise en beauté personnalisée. **Charlier Jo**, conseillère en Image Personnelle. 1180 BRUXELLES. 0476 608 481. infi@jocharlier.com

[S][Bx] Relooking. 13/2, 20/2, 27/2 ou 6/3. 13h-18h. Découvrir couleurs et style de vêtement qui mettent en valeur. Techniques simples, base de la construction de l'image et de l'estime de soi. **Charlier Jo**, conseillère en Image Personnelle. 1180 BRUXELLES. 0476.60.84.81. info@jocharlier.com

[S][Bx] Image de Soi. 16/2, 2/3 ou 9/3. 19h-20h. Quelle image voulez-vous, pensez-vous, devez-vous donner ? A reconsidérer et travailler avec l'aide d'un coach. **Charlier Jo**, conseillère en image personnelle. 1180 BRUXELLES. 0476 608 481. info@jocharlier.com

[S][Bx] La plus belle image de soi. 21/2, 28/2. Atelier d'une journée, en petit groupe. Analyse couleurs - maquillage naturel - style - astuces beauté. Sur réserv. **Silvana Minchella**, coach en image. Couleurs et Styles. 1120 BRUXELLES. 0476 731 138. silvanaminchella@base.be

[S][Lg] Atelier bien-être, beauté bio et rituels féminins. 1/3. Les célibataires, les à deux, les presque mamans, les mamans et les mamys, que vous soyez grosse ou maigre, et quelle que soit votre type de peau... **Fanou Renier**, coach-thérapeute, animatrice-formatrice. 4000 LIÈGE. 04 250 47 42 - 0476 361 838. francefanou@yahoo.fr

Respiration et Développement Personnel

[S][Bx] Respirez...! Donnez du Souffle à votre Vie! 19/2. 14h-16h30. Mieux respirer, avoir plus d'énergie, vous sentir plus serein. A la rencontre de soi par une technique respiratoire à la fois douce et puissante. **MarieAnne Drisch**, praticienne du Souffle de Vie/ Transformational Breathing™. 1180 UCCLE. 0476 768 213.

respiration@inspiretavie.be

[S][Bx] Respirez...! Donnez du Souffle à votre Vie! 21/2 ou 22/2. 9h30-17h. Un jour pour apprendre à RE-INSPIRER sa vie et y mettre plus de joie. Lâcher peurs, stress et blocages. Trouver sérénité et élan... **MarieAnne Drisch**, praticienne du Souffle de Vie/Transformational Breathing™. 1180 BRUXELLES. 0476 768 213. marieanne@inspiretavie.be

[S][Bx] Respirez...! Donnez du Souffle à votre Vie! 23/2. 19h-21h30. Mieux respirer, avoir plus d'énergie, vous sentir plus serein. A la rencontre de soi par une technique respiratoire à la fois douce et puissante. **MarieAnne Drisch**, praticienne du Souffle de Vie/Transformational Breathing™. 1180 UCCLE. 0476 768 213. respiration@inspiretavie.be

[S][Na] Réapprendre à respirer. 23/2. 10h-12h. Module de 7 cours, les mardis tous les 15 jours. La maîtrise du souffle pour vectoriser votre espace vital. Ateliers et mouvements. Petits groupes et suivis individuels. **Brigitte Moreau**. Maison de l'Ecologie. 5100 JAMBES (NAMUR). 081 30 10 51. laquintessencedureflexe@live.fr

Sexologie

[S][Lg] Harmonie du couple. 15/2. 19h45. Pour une sexualité plus épanouissante et une meileure communication au sein du couple. Uniquement sur inscription. **Patricia Fialho Fadista**, sexothérapeute et sophrologue. A la Découverte de Soi. 4030 GRIVEGNÉE. 0476 791 861.

Shiatsu

[S][Lg] Formation Shiatsu. 13 au 14/2. 10h-16h. Pratique de shiatsu. Harmonisation des énergies humaines. **Bénédicte Morelle**. 4000 LIÈGE. 0479 826 761.

[S][Lg] Formation Shiatsu. 22/2 et 27/2. 10h-17h. Harmonisation des énergies humaines. 1er module de 4 cours à Liège - lundi ou samedi 10h-17h. Soins personnalisés Shiatsu, magnétisme et fleurs de Bach. **Bénédicte Morelle**. 4000 LIÈGE. 0479 826 761. benedicte.morelle@live.be

[S][Na] Initiation au shiatsu familial. 26/2, 12/3 et 26/3. 19h15-22h15. Au terme de l'atelier d'initiation de trois soirées, vous serez à même d'offrir à vos proches une véritable séance de shiatsu. **Pascal Moreaux**, praticien shiatsu formé à la Yoseido Shiatsu School de Kawada Sensei. Maison De L'École. 5000 NAMUR. 081 22 76 47. contact@maisonecologie.be

Soins énergétiques

[S][Bx] Shamballa Multidimensional Healing™ - 13D praticien. 27 au 28/2 et du 6 au 7/3. 9h30-17h30. Rencontre profondément transformatrice avec vous-même. Expérience concrète vers la liberté, qui connecte à un important potentiel de changement : le vôtre ! **MarieAnne Drisch**, enseignante et praticienne certifiée Shamballa MDH™. 1180 BRUXELLES. 0476 768 213. shamballa@inspiretavie.be

Sophrologie

[S][Lg] Sophrologie ludique pour adultes. 16/2. 19h30. Se détendre en groupe en s'amusant : exercices corporels, respirations, relaxations, (auto) massages, rire, pour mieux être et donc mieux vivre. **Patricia Fialho Fadista**, sophrologue diplômée de l'A.E.S. A la Découverte de Soi. 4030 GRIVEGNÉE. 0476 791 861.

[S][Bx] Ateliers de sophrologie. 25/2 au 25/3. 18h30-19h30. Cycle de cinq jeudis de sophrologie en petits groupes de maxi 7. Prendre le temps de se ressourcer. Mieux vivre avec ses émotions. **Muriel Vandergucht**, psychologue. 1040 BRUXELLES. 0477 689 812 - 071 84 53 51. vanderguchtmuriel@skynet.be - www.ateliers-sophro.be

[S][Bx] Ateliers de sophrologie. 5/3. 18h30-19h30. Découvrir la sophrologie (OU : comment nous apaiser et mieux vivre avec nos émotions). Atelier découverte en petit groupe de maxi 7 personnes. **Muriel Vandergucht**, psychologue. 1040 BRUXELLES. 0477 689 812 - 071 84 53 51. atelierssophro@yahoo.fr

Spiritualité

[S][Bw] Les cinq merveilleux entraînements à la pleine conscience. 27 au 28/2. W.E. résidentiel pendant lequel seront exercées les possibilités simples et à la portée de tous de mettre en pratique ces entraînements. **Frère Doji**, a reçu la transmission du Vénérable Thich Nhat Hanh. Voies De L'Orient. Monastère de l'Alliance. 1330 RIXENSART. 02 511 79 60. info@voiesorient.be

[S][Bx] Le «dépassement du moi» dans la tradition chrétienne et shivaïte. 6/3. 9h30-16h30. Marguerite Porete (Hainaut) et Lallâ (Cachemire) 13ème et 14ème siècles. 2 femmes nous invitent au coeur de leur expérience mystique. **Sivana Panciera,** docteur en sociologie et **Jacques Scheuer**, docteur en Sciences indiennes. Voies De L'Orient. 1000 BRUXELLES. 02 511 79 60. info@voiesorient.be

[R][Na] Lecture du livre d'Urantia. 9/3. 19h45. Groupe de lecture et d'étude du livre ouvert à tous. ABFU. 5310 LONGCHAMPS. 081 43 24 80.

Stretching

[R][Ha] Stretching-relaxation. 10/2. Les mercredis (11h-12h ou 12h30-13h30). Prendre conscience de notre corps, de nos tensions musculaires, retrouver notre vitalité, notre joie de vivre en santé. **Francine Paquet**. 6280 LOVERVAL. 071

47 22 34 - 0474 34 64 82.

[R][Bx] Cours de barre à terre. 10/2, 11/2, 22/2, 24/2, 25/2, 3/3 ou 4/3. Lundi, mercredi, jeudi, midi/soir. Libérer stress et tensions. Travail au sol de la souplesse et du renforcement musculaire en harmonie avec son corps. **Céline Wobmann**, chorégraphe, danseuse et professeur diplômée. Atelier Mouvanse. Centre ROSOCHA. 1210 BRUXELLES. 0473 42 33 99. ateliermouvanse@gmail.com

[R][] Stretching - Relaxation. 11/2, 16/2, 23/2, 25/2, 2/3, 4/3, 9/3. 0h-0h. Tous les mardis à18h30 ou jeudis à 18h : prendre conscience de notre corps, de nos tensions musculaires pour les apaiser, retrouver notre santé, notre joie de vivre. **Francine Paquet**. 6000 CHARLEROI. 071 47 22 34 - 0474 34 64 82.

Suggestopédie

[S][Bx] Néerlandais tout en plaisir. 21/2. 20h-21h30. Séance d'info d'1 stage d'immersion de 5j (3 au 7 avril). Oser parler, jeux, construction de phrases, lever les blocages, relaxations... Amusez-vous ! **Samantha Arnauts**, enseignante. Atelier du Dialogue Intérieur. 1140 BRUXELLES. 02 736 94 40 - 0485 382 389. samantha.arnauts@swing.be

Symbolisme

[S][Na] Le symbolisme du tarot de Marseille. 13/2 et 20/2. Etude approfondie de chaque arcane du tarot de Marseille, dans l'optique symbolique : approche historique et philosophique. **Vincent Beckers**. Un Autre Regard. 5004 BOUGE. 081 20 09 41. info@cours-de-tarot.net

[S][Na] Le symbolisme du tarot de Marseille. 6/3 et 13/3. Etude approfondie de chaque arcane du tarot de Marseille, dans l'optique symbolique : approche historique et philosophique. **Vincent Beckers**. Un Autre Regard. 5004 BOUGE. 081 20 09 41.

Tai-Ji-Quan

[R][Bx] Taiji Quan. 15/2. 19h-20h. Tous les lundis, initiation au Taijii Quan. **Christiane Heuze**, professeur. Life Care Centre Asbl. 1060 BRUXELLES. 02 649 62 37. thesy@lifecarecentre.be

[S][Lg] Stage de tai chi chuan martial. 20/2. 14h-18h. Travail sur les principes de la puissance interne (influences du yi et du centre), relation de ceux-ci dans différentes applications avec partenaire. **Jean-Jacques Hanssen**, membre du collège des enseignants de l'ITEQG. La Recherche Du Tao. Salle de judo. 4140 SPRIMONT. 080 78 61 50. secretariat@larecherchedutao.com

[R][Bw] Taiji quan style yang. 23/2, 2/3 et 9/3. 18h30-20h. Les mardis. Art martial interne chinois de santé. Forme à mains nues, bâton et épée de Wudang. Accessible à tous. **Joëlle Le Vourch**, professeur. Ecole communale de Marbais. 1495 MARBAIS. 071 88 70 41. joelle.levourch@gmail.be

[R][Bw] Taiji quan style yang. 24/2, 3/3 et 10/3. 20h-21h30. Les mercredis. Art martial interne chinois de santé. Forme à mains nues, bâton et épée de Wudang. Pour soi, en démonstration ou compétition. Accessible à tous. **Joëlle Le Vourch**, professeur. Académie Siming Asbl. Complexe sportif. 1300 LIMAL. 071 88 70 41. joelle.levourch@gmail.be

Tantra

[F][Bx] Formation massage Tantra Sacré. 20 au 21/2. 10h-18h. Apprentissage d'un massage complet par le toucher du Coeur, avec harmonisation énergétique. Union mascuslin/féminin avec Amour et Concience. **Angélique Sibilla**. 1070 BRUXELLES. 0495 622 243. templedubienetre@hotmail.com

[S][Bx] Retraite tantrique, noces intérieures. 26 au 28/2. 19h-18h. Alliage de la rigueur monacale du zen et de la profondeur des rituels tantriques, une opportunité pour re-concilier l'homme intérieur et la femme intérieure, pour réconcilier l'homme et la femme dans la vie de tous les jours. **Annie Selis,** accompagnatrice d'âmes et **Christian Lauvergne**, moine zen. Le Parfum des Couleurs Asbl. 1160 AUDERGHEM. 02 662 06 83 - 0478 968 981. annie@leparfumdescouleurs.be

Tarologie

[S][Bx] Découverte intuitive du Tarot de Marseille. 18/2 ou 25/2. 9h-17h30. Atelier de développement de l'intuition avec pour support le tarot de Marseille. Travail sur un bilan de situation et exercices pratiques. **Christine Denis**, formatrice et coach. Alpha Et Omega Asbl. 1160 BRUXELLES. 0478 912 122 - 071 87 50 32. alpha.omega@scarlet.be

[S][Bx] Tirage Pratique de Tarot. 20 au 21/2. Module entièrement consacrée à la pratique, à l'aide de la méthode de lecture Philippe Camoin. Approche globale et travaux pratiques en vue d'intégrer la syntaxe et le lexique du langage qu'utilise le Tarot. Voir le site. **Philippe Camoin**. 1000 BRUXELLES. 00 33 4 91 22 25 46. www.camoin.com

[R][Lg] Tarot méthode Providence. 21/2, 28/2, 7/3. 10h30-17h. Apprendre à faire un tirage avec les 22 lames majeurs et questions avec une méthode innédite, pas besoin d'avoir de don. Méthode inédite. **Lydie Elizabal, René Milon**, maître tarologue, maître Tarologue. Chez Providence. . 4300 WAREMME. 019 67 68 11 - 0478 636 382. chez-providence@skynet.be

[S][Lg] Journée de formation au tarot intuitif. 25/2. Comment développer son 6ème sens en se servant des tarots comme supports? Ces journées s'organisent plusieurs fois par mois et respectent votre rythme. **Fanou Renier**, coach-thérapeute, animatrice-formatrice. 4000 LIÈGE. 04 250 47 42 - 0476 36 18 38. francefanou@yahoo.fr

[S][Na] Tarot et intuition. 28/2. 13h30-17h30. 6 dimanches après-midi de février à juin. Développez confiance et intuition, apprenez à interpréter le Tarot pour répondre à vos questions. Tarot au choix.

Martine Eleonor, professeur et tarologue. Centre Expression Asbl. 5030 GEMBLOUX. 081 61 52 81. info@expression-cea.be - www.expression-cea.be

The Work of Byron Katie

[S][Bf] Le Grand Nettoyage. 13/2. 10h-17h. **Myriam Lebrun**, auteure de « Mais de quoi donc avons-nous si peur?», accompagnatrice certifiée B.K. Stimul'In Asbl. 1853 STROMBEEK BEVER. 02 732 01 68. info@stimulin.be

[S][Bx] Apprenez à investiguer vos pensées ! 6/3. 10h-17h. **Myriam Lebrun**, accompagnatrice certifiée BK, auteure de « Mais de quoi donc avons-nous si peur?». Stimul'in asbl. 1853 STROMBEEK-BEVER. 02 732 01 68 - 0477 81 82 00. info@stimulin.be

Théâtre

[R][Bx] Cours de théâtre pour enfants. 10/2, 13/2, 24/2, 27/2, 3/3 ou 6/3. Mercredi et samedi. Dès 6 ans. Approche de différentes techniques : travail sur la voix et sur le texte, exercices d'improvisation et de mise en scène. **Floriane Binjamin**, comédienne diplômée du Conservatoire. Atelier Mouvanse. Centre ROSOCHA. 1210 BRUXELLES. 0473 42 33 99. ateliermouvanse@gmail.com

[S][Bx] Stage de Théâtre pour Débutants (Adultes). 13 au 14/2. Pour débutants. Improvisation et humour : osez jouer, développer la confiance en vous et votre créativité par l'expression théâtrale. **Françoise Akis,** comédienne, chanteuse. La Maison Bonheur. 1060 BRUXELLES. 0477 260 622. francoisakis@hotmail.com

Thérapie Brève

[S][Bx] Groupe de Parole Codépendance. 26/2. 18h-20h. Dans votre entourage proche se trouve une personne qui est devenue dépendante d'un produit, d'internet, du travail…. Soutien et Partage. Gratuit. **Catherine Lemoine**, psychothérapeute. Interactes Sprl. 1020 BRUXELLES. 02 350 21.28 - 0498 501191.

[S][Bw] Devenir le Solutionneur de sa vie. 27 au 28/2. 9h-17h. A partir des thérapies orientées solutions, chaque stagiaire va évoluer afin de mettre en place ses solutions dans sa vie et gagner en bien être. **Alain Ducrotois,** psychologue et **Murielle Simon**, pychopédagogue. Aller de L'Avant. . 1300 WAVRE. 0474 461 788. wavre@allerdelavant.be - www.allerdelavant.be

[S][Lg] Atelier de rôles-thérapie. 5/3. Sortir des shémas répétitifs épuisants pour essayer de nouveaux rôles qui nous permettront d'évoluer vers un mieux-être et plus d'affirmation de soi ! **Fanou Renier**, coach-thérapeute, animatrice-formatrice. 4000 LIÈGE. 04 250 47 42 - 0476 36 18 38. francefanou@yahoo.fr

[S][Lg] Devenir le Solutionneur de sa vie. 6 au 7/3. 9h-17h. A partir des thérapies orientées solutions, chaque stagiaire va évoluer afin de mettre en place ses solutions dans sa vie et gagner en bien être. **Alain Ducrotois,** psychologue, **Murielle Simon**, pychopédagogue. Aller de L'Avant. 4570 MARCHIN. 0474 461 788. wavre@allerdelavant.be - www.allerdelavant.be

Thérapie de couple

[S][Na] Joies du Corps, joies du Coeur. 12 au 14/2. 9h30-18h. Un W-E pour les couples qui refusent de se résigner et qui veulent embellir leur vie sexuelle. Intimité, confiance et tendresse sont au rendez-vous. **Véronique et Pierre Lallemand-Grandjean,** psychothérapeutes. Les Berges Rient. 5590 LEIGNON. 083 21 56 32. info@apprivoiser.be

Thérapies Aquatiques

[R][Bx] Aquafeel. 10/2, 17/2, 24/2, 3/3 et 10/3. A partir de l'Eutonie, étirements doux, profonds et en conscience dans une eau à 32°. A l'écoute de soi, respecter ses limites et équilibrer son tonus. **Michèle Maison**, certifiée en Harmonie Aquatique(®). Eutonie To Be. 1130 BRUXELLES. 02 267 40 60 - 0472 858 395. mami@eutonietobe.net - www.eutonietobe.net

[S][Bx] Notre attitude face à l'élément Eau - travail en groupe. 12/2, 19/2 ou 21/2. 17h-20h30. Ven de 17h à 20h30, dim de 10h à 15h. Se réconcilier avec cet élément primordial pour rééquilibrer notre système énergétique, retrouver accès à notre Source intérieure. Div. experiences. Dolphin Reviv'L. 1060 BRUXELLES. 0499 176 795. dolphinrevival@skynet.be

[S][Bf] Ateliers d'Eutonie et Aquafeel. 20/2 et 27/2. 9h30-13h30. Matinées à l'écoute de son corps. Prendre le temps de se déposer au sol et dans l'eau. Comment pouvoir lâcher-prise pour se libérer de ses tensions. **Michèle Maison**, eutoniste, certifiée en Harmonie Aquatique(®). L'Espace-Temps «Eutonie To Be». 1780 WEMMEL. 02 267 40 60 - 0472 858 395. mami@eutonietobe.net

Traitement des Traumas

[S][Bx] Ateliers T.R.E. (Trauma Releasing Exercises) et Bioénergie. 25/2, 18/3, 22/4, 20/5 ou 10/6. 16h30-18h. Exercices corporels simples pour détendre les tensions profondes accumulées dans le corps et se sentir totalement relâché, pétillant et vivant. **Claudia Ucros**, psychologue, psychotraumatologue. L'Espace en Nous Asbl. Les Orangers. 1150 BRUXELLES. 0479 339 433. info@espace-en-nous.be

[S][Na] Les dessous du trauma : débridez et retrouvez votre vitalité ! 26 au 28/2. Apprivoisez les traumatismes psychologiques et les chocs émotionnels grâce à l'analyse bioénergétique et les constellations familliales et systémiques. **Claudia Ucros, Marie-Eve Mespouille**, psychologues et psychothérapeutes. L'Espace en Nous Asbl. Le 35 - Centre de Psychothérapies. 5002 NAMUR (SAINT-SERVAIS). 0479 339 433. claudia.ucros@espace-en-nous.be

[S][Na] Ateliers T.R.E. (Trauma Releasing Exercises) et Bioénergie. 9/2, 2/3, 23/3, 20/4, 11/5 ou 1/6. 16h30-18h. Exercices corporels simples pour détendre les tensions profondes accumulées dans le corps et se sentir totalement relâché, pétillant et

vivant. **Claudia Ucros**, psychologue, psychotraumatologue. L'Espace En Nous Asbl. Le 35 - Centre de psychothérapies. 5002 SAINT-SERVAIS. 0479 339 433. info@espace-en-nous.be

Travail sur la vue

[R][Lg] Longue Vie à la Vue. 23/2. 19h30-21h. Exercices et conseils pour l'amélioration naturelle de la vision. **Marie Schils**. Les Pépites. 4020 BRESSOUX. 087 88 27 62. marie.schils@skynet.be

Vacances autrement - Ecotourisme

[S][Bw] Désert : une semaine avec vos enfants en Tunisie ! 13 au 21/2. Une semaine pour vivre l'intensité du désert avec vos enfants, libres et encadrés, faire découvrir le luxe du non-confort, la joie du vent, des espaces. **Régine Van Coillie,** psychologue, gestalt thérapeute**.** 1330 RIXENSART. 02 653 81 63. regine.vancoillie@base.be

[S][Bw] Désert tunisien : s'offrir une semaine pour soi. 27/2 au 6/3. 7 jours de marche au coeur du désert tunisien, marcher 4 h./jour, se faire du bien, donner du sens à son quotidien, se re-poser, se retrouver. **Régine Van Coillie**, psychologue, gestalt thérapeute. 1330 RIXENSART. 02 653 81 63. reginevancoillie@base.be

Voyages et Pélérinages

[S][Bf] Vivre sa reconnexion intérieure : méharée dans le désert marocain. 12 au 20/2. Marche consciente, méditation, écoute de l'inconscient à travers les rêves. Pratiques énergétiques, danses et chants. **Joëlle Thirionet**, thérapeute psychocorporelle. Centre Ressourcements. 3090 OVERIJSE. 02 657 65 37 - 0475 93 50 39. info@ressourcements.be - www.ressourcements.be

Yoga

[R][Bw] Yoga à Jodoigne. 10/2. Les lundis à 20h, les mercredi à 9h et jeudis 9h et à 20h. Le yoga modèle le corps, le rend ferme mais sans dureté, souple mais sans faiblesse. **Thierry Van Brabant**, kiné - professeur de yoga. Santosha Asbl. 1370 JODOIGNE. 010 81 40 70. yoga@skynet.be. A Wavre, les mercredis à 18h et 19h30.

[R][Bw] Cours de yoga pour enfants et adolescents. 10/2 ou 16/2. 17h30-18h30. Pour ados, les mardis à 17h30 et pour les enfants les mercredis de14h à 15h. Prise de conscience du corps, développement de la concentration et de la confiance en soi. **Julie Van Brabant**, professeur de yoga. Santosha Asbl. 1370 DONGELBERG. 010 81 40 70 - 0495 366172.

[R][Bf] Kundalini Yoga. Le Kundalini Yoga agit en profondeur tant sur le corps que sur l'esprit, par le réveil de l'énergie vitale lové en nous, appellé Kundalini. **Séverine Buyse**, enseignante de Kundalini Yoga. Centre Ressourcements. 3090 OVERIJSE. 02 657 65 37 - 0473 692 410. sevbuyse@hotmail.com

[R][Bx] Kundalini yoga selon Yogi Bhajan-cours "Zenith" 11/2, 15/2, 15/3, 15/4 et 20/5 et 14/6. Les lundis de 10h30 à 12h et 18h à 19h30 et les jeudis de 20h à 21h30. Combinaison de postures, mouvements, respirations, méditations, chants sacrés pour la santé, l'harmonie et le développement de la conscience. Les cours "zénith" développent notre potentiel par des pratiques à la fois puissantes et subtiles. **Enseignants certifiés**. Sounyai Asbl. 1180 BRUXELLES. 02 375 46 81 - 0497 625 688. sounyai@skynet.be

[R][Bx] Yoga-sérénité. 11/2. 16h15-17h45. Les jeudis. Yoga des origines pour le temps présent. Combinaison de postures, mouvements, respirations, méditations, chants sacrés pour la santé, l'harmonie et le développement de la conscience. Les cours "sérénité" utilisent la puissance énergétique du KY dans les pratiques douces et intériorisantes. **Enseignants certifiés, niveau 2**. Sounyai Asbl. 1180 BRUXELLES. 02 375 46 81-0497 625 688. sounyai@skynet.be

[R][Ha] Cours de Yoga pour débutants. 11/2. 19h-20h30. Tous les jeudis. Postures de base et B.A.Ba. du yoga, respirations de base, enchaînements énergétiques, didactique, relaxation profonde, approches méditatives, visualisations, équilibrage émotionnel. **Laurent de Vecchi**, professeur de yoga. Centre Luminescence. La Ferme de Martinrou. 6220 FLEURUS. 0474 42 15 84. laurent.devecchi@gmail.com

[S][Et] Yoga et quotidien. 12 au 14/2. Stage résid. à Avioth (10km d'Orval), intégrant la pratique du yoga aux gestes de la vie communautaire. Séjour et animation en libre particip. financ. **Jean-Marie Antoine**. Pierre Debatty. Centre de Partage. F-55600 AVIOTH.France. 0033 3 29 88 91 30. centredepartage@yahoo.fr

[F][Bx] Yoga de l'énergie. du 13 au 14/2. 14h-16h30. Formation. Pratique du yoga de l'énergie, anatomie, philosophie, pédagogie. **Bruna Montagner, Eliane Claire Tiercelin**, formatrices Ayeb. Maison Notre-Dame du Chant d'Oiseau. 1150 BRUXELLES. 02 242 04 16. yoga.bruna.montagner@live.be

[S][Bx] "Yoga et Société" 13 au 14/2. Fonction du Yoga, ici et maintenant, dans la société d'aujourd'hui. 13/2 13h30- 18h30 et 14 /02- 9-16h30. **Bruna Montagner,** formatrice de l'Institut et **Eliane Claire Thiercelin**, formatrice Ayeb. Ayeb - Académie Du Yoga De L'Energie et Institut. Maison Notre Dame du Chant d'Oiseau. 1150 BRUXELLES. 02 242 04 16. yoga.bruna.montagner@live.be

[S][Bw] Atelier de yoga : la salutation au soleil (Surya Namaskar). 13/2. 16h-18h. La salutation au soleil, cet enchaînement classique de postures est aussi un des enchaînements les plus complet en yoga. Venez réchauffer le corps avec les bases fondamentales de la salutation au soleil. **Julie Van Brabant**, professeur de yoga. Centre Santosha. 1370 JODOIGNE. 010 81 40 70. yoga@santosha.be

[R][Lg] Clubs de Yoga du Rire de Liège. 13/2, 17/2, 6/3, 27/2

et 3/3. Le 1er et 3ème mercredi du mois à 18h et le 2ème et 4ème samedi du mois à 11h . Accessible à tous, le yoga du rire oxygène le corps et l'esprit avec joie et détente. **Jeanne Cunill**, professeur de yoga du rire. Vivance Asbl. Ecole de Yoga du Rire. 4020 LIÈGE. 04 227 73 31 - 0475 357 113. info@yogadurire.be

[R][Lg] **Cours de yoga.** 16/2, 23/2, 2/3, 9/3. 19h30-21h15. Tous les mardis. Yoga sur mesure et pour retrouver l'aisance et la souplesse de vos vingt ans. **Freddy Smal**, professeur de yoga. L'Elemen'terre. 4601 ARGENTEAU. 04 379 53 58. welcome@lelementerre.be - www.lelementerre.be

[S][Bx] **Yoga du dos.** 20/2. Série de 3 ateliers de Yoga du dos (fév., avr. & juin) pour se focaliser sur son axe de vie, ses dimensions physiques, énergétiques, symboliques et spirituelles. Régénération, conscience, ouverture, épanouissement et soin par le yoga. **Laurent de Vecchi**, professeur de yoga. Centre Luminescence. Les Sources. 1200 BRUXELLES. 0474 42 15 84. laurent.devecchi@gmail.com

[R][Bw] **Yoga - tous les mercredis.** 24/2 et 3/3. 20h-21h30. Pratique pour aller à la rencontre de soi-même à travers son corps, sa respiration, sa conscience. **Paul Ziwny**, professeur affilié à l'ABEPY. Espace Phoenix. 1495 VILLERS LA VILLE. 071 88 70 41. espace.phoenix@gmail.com - www.espace-phoenix.be

[S][Bw] **Atelier de yoga pour débutants.** 6/3. 16h-18h. Le yoga est pour tout le monde. Si vous n'avez jamais fait de yoga, venez découvrir ses différents aspects. Si vous le pratiquez de temps en temps, venez élargir vos connaissances. **Julie Van Brabant**, professeur de yoga. Centre Santosha. 1370 JODOIGNE. 010 81 40 70. yoga@santosha.be

[R][Lg] **Clubs de Yoga du rire de Malmedy.** 6/3. 11h. Le premier samedi du mois. Accessible à tous, le yoga du rire oxygène le corps et l'esprit avec joie et détente. **Jeanne Cunill**, professeur du yoga du rire. Vivance. 4960 MALMEDY. 04 227 73 31-0475 357 113. jcunill@vivance.org

Zen

[R][Na] **Méditation zen soto.** 11/2. Tous les jeudis soir. Début 10' avant pour les débutants. **Jamy Quintens**. Ferme Vevy Wépion. 5100 WÉPION. 0484 869 788.

[R][Lg] **Méditation dans l'esprit du Zen.** 12/2. Tous les lundis à 19h30, les vendredis à 19h et samedis à 10h. Méditation selon l'Ecole de Thich Nhat Hanh. Vivre en pleine conscience, ici et maintenant, nous nourrit et nous transforme. **Anne, Michel, Hung etc..**. Centre Zen de la Pleine Conscience. 4020 LIÈGE. 0470 579 081. centrezendeliege@gmail.com

[S][Ha] **Sesshin zen.** 12 au 16/2. Retraite en silence absolu et sans thème de réflexion, selon la tradition du Zen Rinzaï. **Hozumi Gensho Roshi**, Moine japonais. Voies De L'Orient. 6464 BRUXELLES. 02 511 79 60. info@voiesorient.be

Visitez notre site Internet :

www.agendaplus.be



Vous y trouverez :

- *des avant-premières et de nombreuses présentations d'auteurs & conférenciers*
- *l'agenda des activités des prochains mois*
- *le dossier du mois en cours et ceux des mois précédents*
- *de nombreux articles & brèves*

...et bien plus encore :
*en cliquant sur le lien **«Voir plus...»** de chaque section pour retrouver d'autres articles (le site est en archivage continu).*

- *une section **«professionnel»** pour annoncer vos activités, consulter nos tarifs publicitaires, la liste complète des lieux de dépôt, vous inscrire dans l'ANNUAIRE Plus édition 2011, ...*
- *une **boutique en ligne** avec, notamment, la sélection de notre rubrique «à lire...», des sélections par thèmes, des produits & articles inédits (en cours d'élaboration),...*

Outre les articles qui sont directement en page d'accueil, la meilleure façon de rechercher une information sur notre site est d'utiliser la ***«RECHERCHE RAPIDE»*** (par un mot-clé) ou la ***«RECHERCHE AVANCEE»*** pour affiner votre recherche.





Vous recherchez :

- un stage, un atelier, une conférence, un cours régulier, une formation professionnelle ?

  Par exemple : un cours de Qi Gong à Namur ?
  Une conférence chez TETRA en février ? ...

- Sélectionnez la catégorie «**Activité**».
- Choisissez le type d'activité à rechercher.
- Sélectionnez une rubrique parmi la liste proposée. *Vous pouvez aussi affinez votre recherche en indiquant une date précise ou une plage de dates, éventuellement une région et/ou l'animateur, organisateur.*
- Lancez votre recherche...

Vous recherchez :

- un professionnel et ses coordonnées dans l'une des 250 rubriques répertoriées ?
- Sélectionnez la catégorie «**Annuaire**».
- Sélectionnez une rubrique parmi la liste proposée. *Vous pouvez affiner votre recherche en indiquant éventuellement une région.*
- Lancez votre recherche...

- OU recherchez directement un professionnel en cliquant sur la loupe «organisateur», lancer votre recherche...

Ou toute autre recherche avancée :
Par exemple : un livre sur la phytothérapie, un article sur le Shiatsu, une "avant-première" parue dans un de nos mensuels, etc...

CD - Du Karma au contrat d'âme...

On parle souvent du karma, de l'évolution de l'âme à travers ses vies et ses épreuves sur Terre, du fait que l'on «choisit» ses parents... mais sans toujours savoir à quoi cela correspond exactement. Avec ce coffret de 8 CD audio *[restituant la quasi intégralité d'un séminaire donné à Marseille en octobre 2008]*, Daniel Meurois-Givaudan répond à ces questions et nous fait pénétrer au coeur de ce mystérieux contrat d'âme qui nous pousse à emprunter notre «chemin de Terre»...
[8 CD 480' • Prod. Intus Solaris • http://web.mac.com/passemonde]



CD - Le sens de l'Initiation

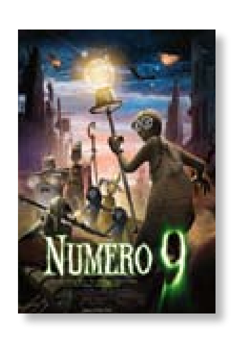
Ce coffret propose 3 conférence du Maître Omraam Mikhaël Aïvanhov au sujet de l'Initiation :
- *L'Initiation dans l'Égypte ancienne* expose le travail ininterrompu de purification, d'organisation et de maîtrise de soi.
- *Isis dévoilée* traite des enseignements de l'Égypte ancienne au sujet de la création de l'être humain à l'image de la nature.
- *Construire son temple intérieur* explique le travail intérieur nécessaire afin que l'être humain devienne un jour la demeure de l'Esprit saint.
[Durées : 62'51" + 47'17" + 53'21" • Editions Prosveta]

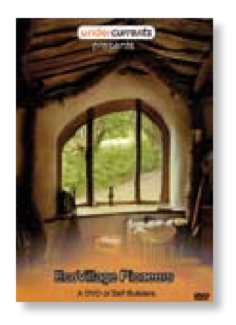




DVD - EcoVillage Pionneers

Pendant près de 10 ans, Helen a voyagé à la recherche d'un mode de vie plus durable. En chemin, elle a filmé les militants les plus médiatisés de la vie «à faible impact». Son périple l'a emmenée dans l'EcoVillage de *Crystal Waters* en Australie, puis au centre *Sunseed Desert* en Espagne, à la communauté spirituelle de *Findhorn* en Ecosse, à *The Village* en Irlande, à *Tinkers Bubble* dans le Somerset [UK],... Le volet principal du film suit l'histoire et le développemnt de l'EcoVillage de *Lammas* en Angleterre.
[50' + bonus 50' • Anglais • www.undercurrents.org]





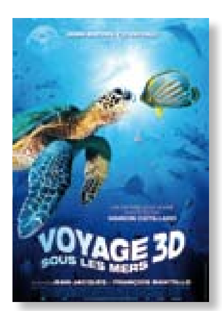
CD - La Méthode du Maître

Huit exercices pour la purification des chakras guidés par Daniel Meurois-Givaudan avec une musique originale de Michel Garnier. Ces exercices visent à améliorer l'équilibre du corps humain et à parfaire sa réalisation sur le plan spirituel. Basés sur la respiration et la visualisation, ils sont destinés à la purification de nos 7 chakras fondamentaux, plus un 8ème, véritable pilier de la «Révélation christique»...
[52'31" • Le Passe-Monde & Prod. Intus Solaris • D.G. Diffusion]

DVD - Numéro 9

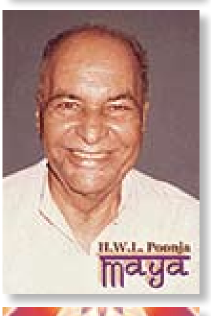
L'action se passe dans un futur proche où la Terre a été ravagée par une guerre entre les Hommes et les machines qu'ils avaient créés... Sachant l'Humanité condamnée, un scientifique créé 9 petites créatures à partir d'objets divers ramassés dans les décombres. Mais le dernier né de cette famille, le Numéro 9, a une mission. Il détient en lui la clé de leur survie et devra convaincre ses camarades de quitter leur refuge pour s'aventurer au cœur du royaume des machines. Ce qu'ils vont découvrir en chemin représente peut-être le dernier espoir de l'Humanité... *Une fable libertaire et poétique pour petits et grands.*
[79' + nombreux bonus • Cinéart • Twin Pics]

DVD - Voyage sous les mers 3D



À travers l'incroyable voyage d'une tortue de mer, ce documentaire entièrement tourné en 3D, nous entraîne dans une fabuleuse odyssée sous-marine à la découverte d'un monde féerique en voie de disparition, peuplé de créatures fascinantes, drôles ou parfois mystérieuses. La magie de l'expérience *3D-Relief* nous fait vivre une véritable plongée, comme si on y était, de la grande barrière de corail jusqu'à la plage où notre tortue intrépide est née... *Livré en version normale + 3D avec 4 paires de lunettes.*
[79' + bonus • Wild Side Vidéo • www.voyagesouslesmers3d.com]

DVD - Maya



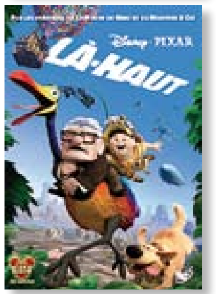
D'après H.W.L. Poonja, disciple direct de Ramana Maharshi, on peut voir «maya», l'illusion, pour ce qu'elle est vraiment, à condition que la vigilance soit entière, absolue et totale. Grâce à cette présence consciente, et sans l'aide d'aucune pratique, méthode ou accomplissements passés ou à venir, nous pouvons découvrir qui nous sommes vraiment...
Ce film est une compilation d'extraits d'entretiens publics, filmés en '92 et '93 à Lucknow, en Inde.
Un enseignement exceptionnel sur une voie simple et directe pour goûter à l'Absolu...
[58' • Anglais Sst Français • InnerQuest • www.inner-quest.org]

DVD - Petits d'Homme



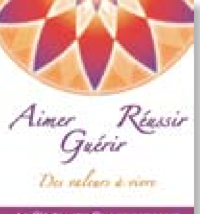
Suivons l'histoire d'Agathe, Anna, Alexis, Maxence et Maé de leur naissance à leurs 2 ans. Observons-les découvrir le monde dans une succession permanente de progrès fabuleux. Admirons-les exprimer des sentiments, prendre des risques, apprendre à se connaître et à vivre avec les autres, puis maîtriser la marche et le langage. Ce film est celui de notre histoire, une histoire fascinante et émouvante. En bonus, Boris Cyrulnik, avec ses mots et sa connaissance, nous révèle l'importance des deux premières années de la vie...
[3 x 52' + bonus 40' • Double DVD aux Editions Montparnasse • www.petitsdhomme.fr]

DVD - Là-Haut



Dixième long-métrage des studios *Pixar*, *Là-Haut* avait été sélectionné pour l'ouverture du Festival de Cannes 2009 : une première pour un film d'animation !
Là-Haut, c'est l'histoire de Carl, 78 ans et un peu bougon, qui risque de perdre la petite maison qu'il a autrefois bâtie avec sa femme disparue. Peu décidé à se laisser faire, il attache des milliers de ballons à sa maison qui s'envole. Ce qu'il n'avait pas prévu, c'est qu'il emporterait un passager inattendu pour une folle aventure au bout du monde !
Un film poétique, émouvant, drôle et profond... que demandez de plus ?
[93' + nombreux bonus • PIXAR]

DVD - Aimer, Guérir, Réussir - *Des valeurs à vivre*





Qu'elles soient conscientes ou non, nos valeurs dirigent nos vies. Elles pilotent aussi la qualité de nos relations parce qu'elles influencent nos choix personnels. Elles sont tout autant nos instruments de navigation que la matière première de nos quêtes de sens. Cet excellent DVD nous fait découvrir les richesses inexploitées d'une éthique capable de nous redonner notre pouvoir personnel. À partir de leurs visions renouvelées du monde, 3 personnalités - *Arouna Lipschitz, Jean-Claude Genel & Bernard Leblanc-Halmos* - témoignent et débattent du bon usage des valeurs.
[120' • V2Lam & G Productions • www.gproductions.fr/boutique]

«Un individu conscient et debout est plus dangereux pour le pouvoir que dix mille individus endormis et soumis.»

[Gandhi]

GSM & vraie pandémie

L'adage : *«Tout ce qui est exagéré est insignifiant»* peut-il s'appliquer à l'avalanche médiatique actuelle venant d'outre-atlantique sur les prévisions alarmistes concernant les 4 milliards d'utilisateurs de téléphones mobiles ?

Face à l'évidence des études scientifiques qui convergent presque toutes vers les mêmes conclusions alarmistes, la vraie pandémie qui se prépare risque de toucher des centaines de millions d'utilisateurs. Contrairement à l'Europe, où le silence médiatique est assourdissant, les politiques US prennent très au sérieux les avancées scientifiques et les articles explicatifs et chiffrés qui abondent. Paradoxalement, c'est encore et toujours l'OMS qui est au centre de la tourmente ! Cette pandémie de tumeurs aux cerveaux pourrait frapper massivement et, bien évidemment, ce sont les jeunes qui risquent d'être touchés en premier...

Comment en est-on arrivé à cette catastrophe potentielle ? Il faut remonter quelques années en arrière : les industriels des télécommunications mobiles, ne voulant pas suivre le même chemin que les industriels du tabac, ont pris les devants en verrouillant tout le système mondial officiel de la santé. Ce qui peut s'apparenter à un système «mafieux» a été mis en place par un «homme de paille» des industriels, en la personne de Michael Repacholi, haut responsable à l'OMS du programme d'étude sur les champs électromagnétiques. Ce dernier a créé une organisation pseudo-scientifique de droit privé, l'ICNIRP, pour blanchir les recommandations de l'OMS, c'est-à-dire ses propres recommandations ! Il ne restait plus qu'à convaincre les états d'appliquer en toute confiance les normes ICNIRP, puisqu'elles sont issues des recommandations de l'OMS. C'est ce qui s'est passé dans les principaux états du monde. En résumé, c'est l'OMS, associé à l'ICNIRP qui est directement responsable d'avoir sciemment créé artificiellement une nouvelle pollution environnementale planétaire avec des normes laxistes et irréelles d'irradiation.

Mais en ce début 2010, il y a accentuation de la problématique sanitaire des irradiations micro-ondes et, une nouvelle fois, l'OMS en porte la plus grande responsabilité. Car aujourd'hui, avec la grippe H1N1, l'OMS est aussi accusée d'avoir sciemment créé une fausse pandémie qui risque d'accoucher d'une vraie pandémie... Les autorités mondiales ou gouvernementales de santé n'ont pas pris en compte, sciemment ou par manque de compétence, les interactions complexes des composants des vaccins avec le métabolisme humain et sa réaction aux irradiations Hautes Fréquences micro-ondes.

Le corps humain est totalement bio-électromagnétique, tout ce qui est artificiel transgresse et entre en interaction avec les lois physico-chimiques de l'équilibre bio-électromagnétique qui régissent le métabolisme humain. En conséquence, injecter dans l'organisme humain d'une masse importante de la population des adjuvants contenant des dérivés métalliques destinés à exciter les défenses immunitaires tels que l'hydroxyde d'aluminium [aluminium vaccinal] ou autres peut être qualifié d'inconscience criminelle.

«Grâce» à la fausse pandémie, des centaines de millions d'individus ont maintenant dans leur corps une anomalie physiologique qui n'en ressortira plus. Associée à l'interaction de la nouvelle pollution artificielle environnementale, issue des irradiations Hautes Fréquences micro-ondes, ces neurotoxiques métalliques pourraient générer de façon insidieuse des processus dégénératifs, notamment au niveau du système nerveux central. Sommes-nous à l'aube d'une catastrophe sanitaire ? Certains experts pensent que oui... Sur combien de générations cette irresponsabilité va-t-elle faire parler d'elle ? L'avenir nous le dira...

[Sources : article de Serge Sargentini - BioInitiative - Next-up organisation - www.next-up.org - www.teslabel.be]

Pirates & Climat

Fin 2009, des pirates informatiques ont attaqué le site du *Climatic Research Unit*, une unité clé du *GIEC [Groupe International des Experts sur le Climat]* et ont rendu publics des échanges de 1.073 courriels et 3.585 documents compromettants, échelonnés sur 13 ans. Ces documents font état de manipulations et suppressions de données, manipulations des médias, reconnaissance d'erreurs, etc... Ces infos confidentielles démontrent, une fois de plus, que même les recherches scientifiques les plus sérieuses sont détournées afin de servir un plan plus vaste. La question du réchauffement climatique ne serait qu'une scandaleuse escroquerie, montée de toutes pièces, afin de servir d'autres intérêts... *Mais pourquoi ?* Comme toujours, cherchez à qui cela profite-t-il et vous aurez la réponse... *[Source : Slate]*

Scandale médical

Grande première ! Le *Conseil de l'Europe* souhaite ouvrir une enquête au sujet de la pression des firmes pharmaceutiques sur les Etats, pour imposer des vaccins insuffisamment testés et aux effets secondaires inconnus.

Selon l'assemblée du *Conseil de l'Europe*, les experts de l'*Organisation Mondiale de la Santé [OMS]* se sont laissés «entraîner» par les multinationales pharmaceutiques, uniquement intéressées par les bénéfices liés à la production et à la vente de vaccins.

Le *Conseil de l'Europe*, dont sont membres 47 pays, souhaite démarrer une enquête ce mois-ci au plus tard et organiser un débat dans les plus brefs délais. Le président de l'assemblée, l'allemand Wolfgang Wodarg, est d'avis que le déclenchement de l'alerte à la pandémie constitue *«l'un des plus grands scandales médicaux du siècle»*.

Une résolution, qui sera soumise à l'assemblée, énonce que des millions de personnes saines à travers le monde se sont ainsi vues inoculer un vaccin insuffisamment testé et aux effets secondaires inconnus. *A suivre... [Source : Le Vif-l'Express]*

Ville sous-marine...

Des chercheurs US viennent de rendre publique les premières images, des fonds de la mer des Caraïbes, de ce qu'ils croient être les vestiges archéologiques d'une ancienne civilisation. Le site a été trouvé en utilisant l'imagerie par satellite de pointe et, se gardant bien de divulguer les coordonnées précises de l'emplacement, les scientifiques ont juste exprimé que la ville pourrait avoir des milliers d'années et même être antérieure aux pyramides de Gizeh... *Une découverte à suivre !*

Pétition accès Internet

Internet est devenu un outil presque indispensable dans notre vie de tous les jours et il devient rare de ne pas l'utiliser chez soi.

En Belgique, le prix d'un abonnement pour la connexion à Internet revient, en moyenne, à 30 euros par mois. Or, dans d'autres pays, des offres aussi élevées n'existent pas.Comparatif : en Belgique, la vitesse de connexion varie de 1 à 20 Mbps et le quota mensuel [down- & up-load], de 1 à 60 Go pour un prix allant de 20 à 60 euros par mois. En France, par exemple, grâce à *Free*, la vitesse de connexion est de 30 Mbps en moyenne, le quota illimité et, pour 30 euros par mois, nous avons Internet, la TV et le téléphone !

Cette injustice réside dans le fait que *Belgacom*, le plus gros fournisseur d'accès Internet de Belgique, possède toutes les lignes et impose une «taxe» aux autres fournisseurs d'accès belges pour utiliser ses lignes, empêchant ainsi toute concurrence !

Ensuite, avec 53,5% d'actions dans *Belgacom*, l'Etat lui-même a une importante responsabilité dans l'absence de concurrence...

Pour faire bouger les choses, *Test-Achat* a mis en place une pétition : http://quask.euroconsumers.org/FormServer/tarifs_internet_mb

O.D.

La rédaction ne peut cautionner toutes les activités reprises dans ces annonces classées. Aussi, nous vous invitons au discernement.

A Louer

Uccle. Vivier d'Oie. Salles à louer dont une de 60 m2. Formations, conf., consult., bien-être et dévelop. perso. Ef. Essential Feeling. Besilk member. Tél.: 02 381 19 39. info.ef@besilk.com

Au coeur de Bruxelles (Botanique), dans un havre de paix de 1850, écorénové : 4 salles (33 à 90 m2), 4 cabinets cons. (15 à 20m2), local massage avec douche. 0486 299 105. www.rosocha.be.

Havre de paix à la Mer du Nord. Pour 10 à 15 stagiaires, maisons ultra équipées, sauna, salles de soin, massages, bol d'air Jacquier...Situation exceptionnelle. Convient pour stages de dével. perso., bien-être, santé.Tél 0475 586 563. www.kpimmo.com.

Quartier Av. Louise-Châtelain. Nouveau Centre de bien-être : cabinets aménagés (+ douche) pour thérapeutes, location 180euros/mois pour 1 jour/semaine. Ttes charg.incl. 0495 788 986 ou 0498 161 098.

Resto bio. Ouverture, salle pour vos événements. Toute proposition. AV. Louise, 520. 0488 610 133.

ZIN espace sobre, calme et chaleureux. 80m2 lum. + cuis. équip. + sdb + accès et park. aisés. Cadre vert. Pr stages. Contact kathyvanderelst@yahoo.co.uk.ou 479/379 464.

A partager avec thérapeutes : très bel espace lumineux, meublé, à 50 m av. Louise. Ixelles. Horaire souple à convenir. Px dégr. 1j?, 2j? Tél.: 0497 881 760

Marcinelle. Cabinet 20 m2, confortable, pour soins thérap. Maison de santé pluridisciplinaire. Prox. grds axes. Rens.: Maxim Gysen 0497 469 282.

Barrière St Gilles : studio penthouse aménagé (+ table mass.). Location : 1/2 j. min. Rens.: 0475 556 961.

A Vendre

Tables et chaises de massage, kits pierres chdes, huiles massage à l'Espace Sérénité. Visitez l'espace vente sur Rdv à Waterloo. Tél. : 0486 323 229. www.espaceserenite.be.

Cours-Formation

Formation à la médiumnité Année 2010. 9 séminaires de formation à la médiumnité, animés par Monica Guillmain, médium, enseignante, écrivaine. Avoir un don et l'exploiter, c'est bien ! Apprendre comment bien l'exploiter, c'est mieux ! Renseignements : 071 47 21 73. GSM : 0477562318. Site : http://www. monicaguillmain.be – www.monicaguillmain.net

Formation de Géobiologue en 10 samedis ± 1X/mois. Début le 20/02/2010. Rens.: Bâtiment & Santé. S. Canivez, géobiologue. Tél./Fax : 071 47 93 47. Email : batimetetsante@hotmail.com - web : http://batimentetsante.com

Ecole Shan. Formations Feng Shui, astrologie chinoise Bazi, Pollutions Habitat, Yinyang 5 élém., Lecture Visage-Gestuel sur www.ecoleshan-fengshui.com

Développement personnel

Quand le rêve s'éveille... Sophrologie, hypno thérapie, contes "au bord de la source Yele entendait ce chant s'harmoniser au coeur du monde". nathalie.pappi@swing.be. Adult. et enf. 0495 124 578. Gembloux et Bxl.

Coaching Personnel. L'art du possible, coaching par la Gestalt vous permet d'accueillir vos potentiels, dénouer vos blocages existentiels. Véronique Houbaert sur rendez-vous 0494 501 688

Thérapeute. Lever les blocages qui vous empèchent d'atteindre vos objectifs et avoir une vie plus épanouie avec l'E.F.T, les constellations familliales et Tipi. Rdv à Liège: 0474 256 207.

Astrologue et astrothérapie ou comment utiliser le potentiel de son thème astral pour avancer plus facilement. Anne d'Uvéa. 0476 532 607. Ophain.

Ahnanda Center, votre nouveau centre de bien-être. Rue du Châtelain, 63 à 1050 Ixelles. Ayurvéda (nutritions et soins), hypnose éricksonienne, régression, esthétique, drainages lymphatiques, mass. californiens... Pour renseignements et rendez-vous : 0495 788 986.

Michelle Noël. auteur de "Etre l'auteur de sa vie" animera une formation praticien 1 PNL du 2 au 12/07/2010 à Bruxelles. Conférence prévue le 3 juin 2010 à 20h au Céria, Av. E. Gryzon-1070. Rens : 0472 878 304 - nicolevbc@yahoo.fr. (paiement: 15euros -cpt 363-0638204-81) cartes remises le jour de la conférence.

Mieux communiquer : de façon assertive et non-violente, par écrit, en public. Ateliers en soirée/le week-end. 0495 912 395 - www.communiquons.be - communiquons@live.be. Laurence Jados.

Tarots. Cours performants. Petit Lenormand, Marseille, Belline, Runes. 0498 42 52 60

Shamballa 13D : soin de libération et guérison multidimensionnelle, dans l'énergie de l'amour. Eva Van den Broeck - eva.michaele@skynet.be - 02 344 76 00.

Numérologie. Consultations et ateliers de numérologie karmique, un formidable outil de connaissance de soi. Catherine Bodson chez Fariao, 7 Rue Stallaert, 1050 Bxl. Info : 0475 923 332 ou c.bodson@skynet.be

Augmentation instantanée des performances sportives et professionnelles. Dernières technologies. Marina Gérain. Coach à Bxl et Braine. 0474 118 386.

Divers

Consultation par les tarots Tarot de Marseille et Petit Lenormand. Fabienne Fraipont. Région de Gembloux. GSM : 0486 258 096.

Emploi

Notre entreprise ne connaît pas la crise. 20% d'augmen-

tation du CA en 2008 le prouve bien. Vous voulez en faire partie ? La distribution de produits de Bien-Etre au naturel, un métier satisfaisant et lucratif pour toute personne sérieuse et dynamique. Infos : +352 691 496 680.

Internet

Librairie ésotérique : livres, tarots, pendules, encens, bougies, pierres... Cat. gratuit au 071 46 46 46. Visitez nos sites. : www.magicka.com et www.lepalaisdutarot.com.

Massages Thérapeutiques

Ds le respect de chacun, détente profonde corps-coeur-esprit par mass. sensitif belge et réflexo plantaire. Michèle Biot : Rdv 0478 647 071 - 071 34 37 98.

Espace Sérénité : centre massothérapie, massages harmonisant-shiatsu.Réflexologie. Formations massage. Vente matériel mass. A Waterloo sur rdv : 0486 323 229. www.espaceserenite.be.

Rég. Chastre, Gembloux, LLN. Masseur prop. massage californien pr dames. Dispo 7/7j, journée & soirée sur rdv pr relax, prix doux. 0475 959 285 - Philip.

Massage biodynamique (Gerda Boyesen), médecine énergétique (Donna Eden), EFT (Gary Craig). Libération des blocages énergétiques et psychiques comme l'épuisement, l'insomnie, l'angoisse, des signes de stress, des douleurs, des dépendances ou des phobies par le réalignement dans les méridiens et les chakras. Anja Hertkorn, deepdrainer massage biodymanique, EFT practitioner. 0478 310 684, anja.hertkorn@web.de.

Chi Nei Tsang massage du ventre, massage harmonisant, www.lemassage.be sur Rdv 7/7. GSM : 0479 211 053. serge@lemassage.be. A bientôt. Serge.

A la rencontre de soi par le corps massé. Bien-Etre ou accompagnement thérapeutique. Maricé Niset. Lasne (Ransbeck). 0478 671 136. No sex.

Massages thérapeutiques et rituel hammam. Découvrez le soin rituel du hammam et les différents massages bien-être: harmonisant à l'huile, pierres chaudes, thaïlandais traditionnel et drainage lymphatique. Rdv à Liège : 0474 256 207. www.zen-touch.be.

Massage chamanique tantrique, relaxation. Près de LLN. Ambre. 0495 120 591**.**

Sensitive Gestalt massage par praticienne certifiée. Détente physique et mentale, regain d'énergie. A l'huile, ni médical, ni sexuel. Contact en semaine: 0485.15.75.37 de 7h30-8h + 19-20h. Consult. uniq. WE- Uccle. Paulette Duhaut.

Massothérapeute vs propose massages relaxants aux huiles essentielles. Utilise les hautes vibrations spirituelles pour guérir corps et esprit. Région Namur. M. Soete. 0479 776 278.

Prendre conscience de son corps en s'offrant un massage énergétique relaxant. Sur RV à Jambes. 0496 477 352. 30 euros. beatricehennes@hotmail.com.

Revitalisation cellulaire
Massages Toltèques
Veronica Rivera - Thérapeute
0487 267 747

Massage Ayurvédique. Formée en Inde, je vous propose un massage aux huiles végétales chaudes à Bruxelles. 1h10 massage du corps entier: 35€. Info www.yogamoves.be 0498/878.309. No sex.

Mass.initiatique. Retrouver l'amour, votre coeur et la force en vous, l'unité, l'équilibre. Sur Rdv. Uccle. 0498 252 537. No sex.

Massages relaxants à l'huile chaude (harmonisant et tantra). Reiki. Shiatsu de détente. Region de Mons. Respect et dignite. No sex. 0476 501 874 - 0477 045 286

Détendre le corps pour apaiser l'esprit. Déposez votre sac de soucis l'instant d'un massage. Libérez et acceptez les sensations corporelles pour mieux comprendre ses émotions ouvent la porte au lâcher prise dans la vie. Région Namur. Jean-Louis Dewit. Tél : 0476 334 053 ou jldewit@hotmail.com.

Prendre le temps : massage détente musculaire, massage pierres chaudes, pédicure médicale, réflexologie. Waterloo. Domicile. GSM : 0479 533 220. Anne Abrassart

Massage indien Surya. Corps, massage des pieds, kansu, mains. Détente et raffinement. Chez vous ou chez moi (Bxl). Tél.: 0495 18 39 97

Yin yang massage pour couples. Vivre à deux un moment de douceur. Bernadette Lambert 0473 657 035 et Henk Vanhemelryck 0496 254 669.

A Katmandou ? Non, à Saintes...! Extase du coeur et ressenti de la bienveillance pour la personne. Massage balinais, tantra, sur table ou sur futon. Apaisement total garanti. 0495 26 26 27

Massage tantra. Entrez dans un univers de douceur, sensualité et spiritualité, le massage vous deconnectera rapidement et vous mènera à l'extase de vos sens. 0475 236 440**.**

Massage à l'huile chaude relaxant ou tonifiant, toujours avec respect, écoute et confort total. Table spacieuse, cabinet à 30°, douche. massage global à l'huile, inclus crâne et pieds. Région Dinant - Beauraing. 0473 234 555

Massage Ayurvédique + Shiatsu. Massage métissé aux huiles essentielles. Rue du Page, 90A. 1050 Bruxelles.Tél.: 02 851 22 89. dune-Institut.eu

Soins Energétiques - Shamballa 13D. Maître Praticienne en Shamballa, donne des soins énergétiques pour un bien-être, un travail sur soi en profondeur avec l'aide des énergies. GSM: 0475 290 642

Massage harmonisant et bien-être. Soin reiki. Fabienne Fraipont. Région de Gembloux. GSM 0486 258 096.

Tantra et relaxation A Ixelles, Clara pratique le massage (tantra et relax) depuis + de 10 ans. Cadre agréable et pkg privé, s/rv contact gsm : 0494 455 607.

Massages harmonisants & tantra. A Bruxelles, massage californien/tantra ds cadre raffi-

né.respect & douceur. Pkg privé. No sex. Infos au 0485 137 457. Noa

Les pierres chaudes détendent profondément, créent une circulation énergétique, un état méditatif et quiétude. Catherine Lemaux. 0495 444 507.

Pijat Bali conjugue mouvements, fluides et manoeuvres toniques, harmonise le corps, relaxant et vivifiant. Catherine Lemaux : 0495 444 507.

Nuad Thao, réflexologie plantaire thaie, pratique avec un stylet sur les points spécifiques, énergie et puissance. Catherine Lemaux : 0495 444 507

Lomilomi, massage hawaien pratique avec les mains et avant bras, mouvements longs et continus, délicats et profonds. Catherine Lemaux : 0495 444 507

Abhyanga, fluide et enveloppant, massage profond relaxant, rythme tonique et envisage l'être humain dans sa globalité. Catherine Lemaux : 0495 444 507

Massage tantra pour femme. Douceur, sensualité, respect. A la découverte de vous. 0497 339 302. A Bxl. Fabienne.

Massage relaxant, déstressant. Réflexologie, massage métamorphique aux huiles bio. 0477 592 292. 1490 Beaurieux.

Séances en massages ayurvédiques au Centre Prana à Ittre, à Blx ou à domicile. Sur RDV : 0475 894 615 ou prana@prana-center.eu

Angela : massage indien pour femme enceinte global. Formation massage couple. Tél 0487 602 501 à Braine-l'Alleud.

Rencontres

D 46 A. M libre, grand, mince, beau, long chev. fin, munis de dons multiples, de clairvoyance, télépathie, rêves prophètiques, etc. Pour amitié : 0487 333 809

Santé

Cure de jeûne, diète près plage Bretagne sud. Librairie, formations hygiénistes. Désiré Mérien. www.nature-et-vie.fr. F-56270 Ploemeur. Tel. : 00 33 2 97 82 85 20.

Namur : pédicure médicale, soins esthétiques, travail net et soigné. Analyse couleurs. Rens. 0474 517 641.

Formation en PNL et Santé. «Le Déclic» par Michelle Noël, auteur de «Etre l'Auteur de sa Vie", du 7 au 1O octobre, du 11 au 14 novembre, du 9 au 12 décembre et du 27 au 30 janvier 2011. Info O472 878 304 -nicolevbc@yahoo.fr

Yelka Keil www.en-soie.be. Hydrothérapie du colon, massage relaxant, relance lymphatique, réflexologie. Lillois (Braine-l'Alleud) 0486 644 872.

Semi-jeûne et balades chaque saison en Ardenne, avec Jean-Marie Hertay, hygiéniste. Régénération, revitalisation. Relaxation, massage, Taï-Chi, Do-In. Ambiance chaleureuse. Cadre superbe. Prix modéré. Formule unique. 0485 126 301. www.seressourcer.info.

Spiritualité

Signes de la présence de Maitreya. Journal gratuit et info : Transmissions BP 19 - 1950 Kraainem - Site : http://www.partageinternational.org. 02 538 21 61.

YoniTantra votre Voie spirituelle. Formation initiatique personnalisée s'adressant aux F de + de 35a qui désirent intégrer le Tantra (bien-être corporel, sexualité, compréhension de l'homme) dans leur recherche spirituelle. Tél. 0488 179 748.

A la découverte de mon Ame Les 20 et 21/3. Atelier d'éveil spirituel. Assesse (Namur). Organisé par vivre-en-conscience.eu. GSM : 0495 321 122. www.vivre-en-conscience.eu

Stages-Conférences

YOGA, Nature et Purification. Week-end de pratiques de purification spécial printemps ! Postures et enchaînements régénérateurs, repos, principes, relaxation et Sonologie. Nature et alimentation favorisant la détoxination, ... Séminaire de base de la purification par le yoga, en petit comité. A Lesve, du 19 au 21 mars 2010. Infos : 0474 421 5 84 - www.luminescence.be

Stage Eutonie G.A. Ostende 8 au 11/4, Hôtel Royal Astrid***. Gestion du stress, dos, mobilité articulaire, fluidité visuelle. www.istace.com 087 22 68 62

Thérapies

(Re)trouver son orient(ation). Etudes ou job : entretien pour clarifier puis atteindre l'objectif adéquat pour mener sa vie. Nelly Corman : 02 673 62 11.

Voyage de guérison de Brandon Bays : si vous avez lu ce splendide livre qui nous montre comment guérir des maladies physiques et des difficultés émotionnelles en guérissant les traumatismes bloqués dans les mémoires cellulaires, je peux vous guider à travers ce processus. Hilda van Mulders, psychothérapeute formée par Brandon Bays. 02 770 08 10 ou 0476 20 84 11.

Gestalt-Thérapie existentielle. Vivez pleinement seul (e), en couple, au travail, dans la vie quotidienne. J.P. Knops. Bxl-Jette.Tel : 0478 329 607.

Ahnanda Center, votre nouveau centre de bien-être, Rue du Châtelain, 63 à 1050 Ixelles. Ayurvéda (nutritions et soins), hypnose éricksonienne, régression, esthétique, drainages lymphatiques, mass. californiens... Pour renseignements et rendez-vous : 0495 788 986

Hypnoanalyse, connaissance et usage de soi, estime de soi, résultats scolaires, relaxation. Jeunes et adultes. Dortu : 0477 255 995.

Psychothérapeute Intégrative. Valérie Thieren, Psychothérapeute Intégrative offre un soutient thérapeutique ds les situations suivantes : angoisses, dépression, deuil, crises de couple ou familiale... Avec son aide, vous trouverez la clé enfouie en vous pour retrouver votre équilibre et votre joie de vivre. Tel: 0498 155 740.

A Lasne, la Reconnexion®, la Guérison Reconnective® du Dr Eric Pearl, par Simone Godefroid, praticienne agréée. 02 850 17 56

Rééquilibre vos énergies à l'aide de couleurs et de sons. Retour du Bien-être physique et émotionnel. Tél.: 0472 262 365 (Tournai)

Ressourcement

Doux Rêves

Prendre le temps
De s'arrêter un instant
De se sentir autrement
Pour comprendre comment
Trouver en soi profondément
La source de son développement

www.douxreves.be
00 33 (0)615 44 08 11

Vacances

Séjour Bien-Etre à Djerba avec activités : investigation intérieure Byron Katie, Méth Kousmine, Astro, Réflexologie - Thalasso – Visites - 15/22 mai. Info 071 42 12 34 www.cpme.info

Pyrénnées, juillet 2010. Trekking méditatif, révision de vie, jeûne et randonnée, 2 ou 4 semaines avec Richard van Egdom. www.pyrenees.be

Croisières en Grèce en harmonie avec la nature sur voilier tout confort, pendant les vacances scolaires (Pâques, Eté, Toussaint). Croisières à thèmes, stages, séminaires d'entreprise, Lune de miel, combinés à farniente, sports aquatiques, rencontres avec les dauphins, visite de sites archéologiques, etc... Voir détails sur le site www.oceanclub.be ou 0478 469 233.

Louise Courteau ÉDITRICE

29 ans d'existence !



Apocalypse Maya 2012
Foutaise ou science ?

Antoon L. VOLLEMAERE

Cet ouvrage rigoureux s'adresse aux lecteurs soucieux de connaître la vérité, l'exactitude des calculs, au-delà de l'amoncellement d'hypothèses alarmistes qui foisonnent à l'aube de 2012 ! Selon les corrélations Weitzel, Vollemaere et Vaillant, on peut dire maintenant avec certitude : il n'y a pas d'Apocalypse Maya en 2012 ! *«La fin du calendrier maya est survenue le 12 décembre 1546, un solstice d'hiver !»*

Broché - 14 x 21 - 386 pages - 23 €

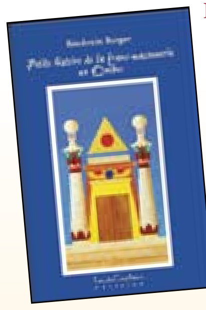


Le Silicium Organique Orthomoléculaire

L.A.M.O.U.R. (collectif d'auteurs)

Pour tout savoir sur le silicium, de plus en plus reconnu comme étant une source de bien-être incontestable. Contrairement aux idées reçues, le silicium n'est pas un oligo-élément, mais plutôt un élément indispensable. L'organisme contient en moyenne sept grammes de silicium.

Broché - 11 X 15 - 64 pages - 7 €



Petite Histoire de la franc-maconnerie au Québec

Baudouin BURGER

Que des hommes et des femmes aient décidé d'installer un rite maçonnique égyptien au Québec dans les années soixante-dix s'inscrit dans le bouillonnement social, politique et culturel de cette époque. Le lecteur verra comment fonctionne une société maçonnique dans ses grandes lignes.

Broché - 14 x 21,5 - 256 pages - 17 €



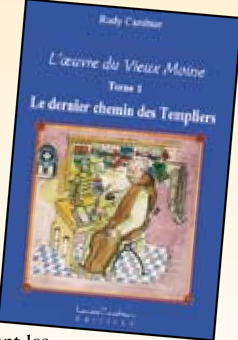
Techniques de contrôle mental

Dr Nick BEGICH

Les «effets contrôlés» recherchés par les forces armées des États-Unis passent par la tentative d'influencer le maximum de personnes pour les soumettre. Des recherches démontrent des progrès spectaculaires en ce qui concerne la production d'effets de contrôle sur l'esprit. Il devient urgent de comprendre le fonctionnement de cette technologie et de concevoir des systèmes de protection.

Broché - 14 x 21,5 - 288 pages - 18 €

Nouveau !



Le dernier chemin des Templiers
L'œuvre du Vieux Moine T1

Rudy CAMBIER

Selon l'auteur, le véritable auteur des Centuries n'est PAS NOSTRADAMUS mais le 15ème abbé de la grande abbaye cistercienne de Cambron. Le Vieux Moine indique le chemin à suivre pour retrouver les biens cachés du Temple, en nommant les lieux, voire en décrivant leurs particularités. La multiplicité des toponymes, toujours en usage aujourd'hui dans le Pays des Collines à cheval sur Flandre et Hainaut, est l'un des arguments majeurs de la démonstration de Rudy Cambier. Bouleversant ! Nombreuses photos !

Broché - 14 x 21 - 316 pages - 22 €

Nouveau !



Now or Never
L'urgence d'agir

Edel GÖTT

Ce livre s'adresse à un vaste lectorat mais, en tout premier lieu, aux dirigeants d'entreprises et d'organisations sociales, culturelles et politiques, ainsi qu'aux éducateurs et aux parents, afin de leur parler non seulement de la nécessité, mais surtout de l'urgence, de changer de paradigme, d'enclencher des stratégies créatrices de valeurs et d'équilibre.

Broché - 14 X 22 - 588 pages - 25 €

Nouveau !



Des souris et des salopes

Michelle JULIEN

L'auteur dénonce les codes pornographiques utilisés dans certaines campagnes publicitaires de défense des droits des animaux qui encouragent la domination sexuelle et l'infériorisation des femmes. Ce livre veut démontrer comment l'industrie de la publicité et la culture populaire animalisent les femmes et féminisent les animaux pour mieux banaliser leur exploitation.

Broché - 14 x 21,5 - 256 pages - 17 €

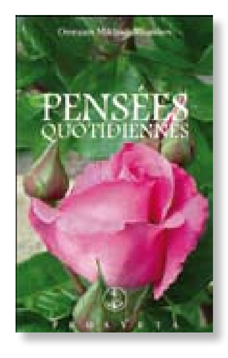
en vente chez votre libraire !

DG Diffusion (France & Belgique) : 00 33 561 000 999 • Transat (Suisse)

«La vie n'est pas un processus de découverte, mais de création.»

Neale Donald Walsch, dans «*Le Compagnon*» *[page suivante]*

Pensées quotidiennes

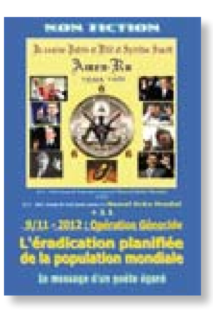


Omraam Mikhaël Aïvanhov

Ce recueil unique, au contenu renouvelé chaque année, contient 365 textes, issus des enseignements de l'auteur, à méditer quotidiennement. Un index permet de retrouver facilement un thème que l'on souhaite approfondir.
Extrait du 4 janvier : *«On ne peut rien trouver extérieurement que l'on n'ait au préalable trouvé intérieurement, c'est une loi. Oui, car quoi que l'on rencontre extérieurement, si on ne l'a pas déjà découvert intérieurement, on passera à côté sans le voir. Plus vous découvrez la beauté intérieurement, plus vous la découvrirez autour de vous...»*
(Editions Prosveta, 396 pages)

9/11- 2012 : Opération Génocide

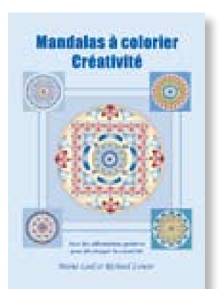
L'éradication planifiée de la population mondiale



Le poète égaré

L'auteur a suivi une formation d'ingénieur comme biologiste moléculaire avec une spécialisation en génie génétique. Il nous dévoile, d'une manière objective, une synthèse de ses recherches concernant ce qui se trame au-dessus de nos têtes, dans les coulisses du pouvoir : *illuminatis, armes biologiques, chimiques et nucléaires, codex alimentarius, les chemtrails, vaccinations & puces, contrôle des populations, technologie haarp, etc...*
(Edité à compte d'auteur, 475 pages - www.lepoeteegare.be - www.unibook.com/fr/nouveaux-livres)

Mandalas à colorier *«créativité»*



Maria Leal & Richard Lower

Ce livre contient 20 mandalas à colorier, agrémentés chacun d'une affirmation positive pour développer la créativité. Ces affirmations permettent de reprogrammer le mental et d'améliorer notre créativité. Ces affirmations positives sont une invitation à changer en profondeur. Comme n'importe quelle aptitude, la créativité peut se développer et s'appliquer à tous les domaines. Développer notre créativité peut nous aider à mieux faire face aux problèmes qui se présentent à nous...
(Edité et distribué par l'Espace Mieux Etre : www.espacemieuxetre.be - 02 354 4086)

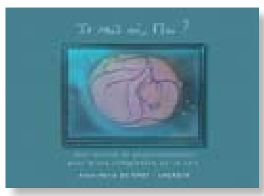
Sans lait, sans pain *ou l'hygiène intestinale*



France-Hélène Rouvière

Alimentation imposée ou alimentation choisie, sommes-nous pris au piège ? Comprendre, dans la 1ère partie de l'ouvrage, ce qui se passe en soi lorsque le corps lance ses messages de dysfonctionnement, alerte à travers des souffrances. Apprendre, dans une 2ème partie, grâce aux merveilleuses recettes de cuisine appliquée, à réformer ses habitudes alimentaires et progresser vers une meilleure hygiène vitale. Devenir pleinement responsable de ses états de santé et bien-être… Voilà l'enjeu, quotidiennement !
(Editions Amyris, 208 pages)

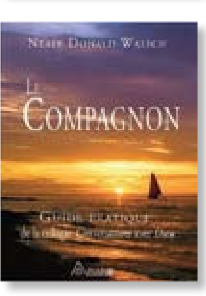
Je vais où, Moi ?



Anne-Marie De Smet-Lacroix

Destiné au départ à ses «grands petits-enfants», l'auteur, artiste-enseignante, a rassemblé dans cet étonnant ouvrage, des peintures, poèmes, calligrammes, textes et questionnements à propos de nombreux moments de vie. Aucune réponse n'est imposée, il s'agit d'un livre de réflexions qui nous parle, avec l'intelligence du coeur, de questions essentielles à l'existence sur Terre. Il s'adresse à tous ceux qui cherchent à donner sens au vécu quotidien : de 8 à 120 ans !
(Les éditions du peuple, 224 pages - www.je-vais-ou-moi.com)

Le Compagnon



Neale Donald Walsch

Des millions de lecteurs ont lu la série *Conversations avec Dieu*. En voici maintenant le guide pratique. Rempli d'exercices, de travaux pratiques et de questionnaires, ce manuel nous permet de mieux comprendre les principaux thèmes de cette série et de renforcer notre dialogue personnel intérieur. Ce manuel expose des concepts-clés des enseignements de l'auteur et montre en langage clair comment les mettre en oeuvre dans notre vie quotidienne.
(Editions Ariane, 290 pages)

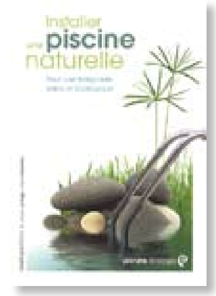
illimitez-vous !



Yannick Le Cam

Ce que nous pratiquons tous les jours en positif améliore notre vie ! Ainsi est née l'idée de ce livre d'entraînement. Un manuel d'autocoaching unique nous permettant de vivre une expérience inédite et fascinante : écrire nos rêves pour les vivre ! Ecrire directement dans ce livre déclenchera des forces et des solutions inattendues, nous donnant accès à notre propre créativité et au potentiel illimité de notre esprit.
(Viamédias, 300 pages)

Installer une piscine naturelle



R. Le Page & P. Fernandes

Adieu le chlore, bonjour la flore ! *Comment réussir l'installation de sa piscine naturelle ? Quel en est le coût ? Peut-on réhabiliter une piscine traditionnelle ? Quels sont les procédés utilisés ? Quel est le rôle joué par les plantes et la faune ?* Cet ouvrage donne toutes les réponses aux questions que nous nous posons pour créer un lieu convivial, unique et respectueux de l'environnement. La piscine naturelle, c'est LA piscine du XXIe siècle...
(Rustica édition, 111 pages)

Le mystère des plus anciennes civilisations et leur impact à partir de l'année 2012



Danielle Meunier

Des premiers visiteurs de notre planète, les Néfilims, en passant par la Lémurie, l'Atlantide, l'Egypte et les Esséniens, l'auteur révèle, grâce à sa canalisation médiumnique, l'histoire cachée de l'humanité : *la Création du monde, les mystères de l'Egypte et de ses temples, du Sphinx et de la Grande Pyramide,...*
(Editions AdA, 254 pages)



à lire...

Faire aujourd'hui ce que tous feront demain !



Thierry Schneider

Dans tous les domaines de notre vie, nous avons une tendance naturelle à compliquer les choses. Alors que nous aspirons constamment à nous simplifier la vie, la recherche du bien-être se cache pourtant derrière tous nos objectifs... Utilisons le secret de tout *Athlète de la Vie*, véritable guerrier pacifique, chamane et poète des temps modernes, *«s'attendre toujours au meilleur pour cultiver le risque, car la vie existe seulement pour celui qui a l'audace de plonger en son coeur avec certitude !»*
(Un Mode Différent, 187 pages)

Ecoute et mange
Stop au contrôle !



Lise Bourbeau

L'ouvrage a pour but de nous faire découvrir les 6 raisons, autres que la faim, qui nous pousse à nous alimenter ; de nous faire réaliser à quel degré et de quelle façon nous contrôlons notre alimentation ; de nous enseigner à reconnaître rapidement les blessures émotionnelles qui nous empêchent de bien nous nourrir ; de nous aider à nous aimer et à nous accepter dans notre corps physique, et surtout, dans ce que nous sommes à chaque instant.
(Editions E.T.C. Inc, 266 pages)

Entre Nature et Jardin



Noël Kingsbury

Que nous souhaitions créer un pré fleuri ou simplement introduire quelques vivaces dans des herbes folles, composer un jardin de rocailles ou un massif ouvert, que notre sol soit sec, humide, argileux ou sableux, cet excellent guide nous aidera à faire les choix qui conviendront le mieux à notre jardin. *Un ouvrage-clef pour concevoir un jardin naturel, écologique, beau, changeant et vivant toute l'année !*
(Ed. du Rouergue, 159 pages)

à découvrir aussi...

L'attente sacrée
Yoga, maternité, harmonie du corps et de l'esprit pour une attente et une naissance réussies.
Martine Texier - Le Souffle d'Or

Maât
L'Egypte des Pharaons, miroir du Ciel...
Fernand Schwarz - Les Editions des 3 Monts

La crise vue par l'astrologie
Visite de 250 années d'histoire humaine pour mieux cerner les deux décennies à venir.
Jean-François Richard - Editions Trajectoire

Le massage trad. thér. thaïlandais
Un manuel pratique et thérapeutique.
Patrice Lakhdari - Robert Jauze Editeur

Je parie que tu peux
Récit d'un projet pédagogique, de sa genèse à ses aboutissements.
Marie Milis - Chronique Sociale

Conversations avec Dieu
La trilogie complète T1, 2 & 3
Neale Donald Walsch - Editions Ariane

Ma petite basse-cour bio
Tout ou presque pour réaliser votre rêve d'une basse-cour 100% naturelle.
Patricia Beucher - Rustica éditions

La Bible des Couleurs
Chromothérapie, psycho, habitat, symboles...
Réjane Masini-Frydig - Editions Jouvence

ANNONCES CLASSÉES - ABONNEMENT

MERCI DE RENVOYER LA PAGE ENTIÈRE À
AGENDA Plus, Rue de la Terre Franche, 31 - 5310 Longchamps [Eghezée]

ORGANISATION..
....
Nom & Prénom...
....
Adresse...
....
Code Postal............................ Localité..
.... Tél...

POUR RECEVOIR AGENDA PLUS CHEZ VOUS

❑ Je souhaite recevoir AGENDA Plus à mon domicile : je verse 18 € couvrant les frais d'expédition de 10 numéros (France & Luxembourg : 25 € par chèque - Autres : 28 €) par virement au compte n^0: 360-1162751-18 de ARPEGE Média Sprl

ANNONCES CLASSÉES (en fin d'AGENDA Plus)

❑ Je souhaite passer l'annonce suivante au prix de 26 € TVAC les 4 lignes de 36 signes (ponctuations et espaces compris), 6,50 € TVAC/ligne supplémentaire (ECRIRE EN MAJUSCULE S.V.P.).

❑ Veuillez insérer mon annonce dans la rubrique suivante :

❑ Développement personnel ❑ Thérapies ❑ Santé ❑ Massages Thérapeutiques
❑ Cours - Formations ❑ Stages - Conférences ❑ Ressourcement ❑ Vacances
❑ A remettre ❑ A louer ❑ A vendre ❑ Spiritualité
❑ Emploi ❑ Rencontre ❑ Internet ❑ Divers

Veuillez insérer mon annonce ❑ 1 fois ❑ 2 fois (remise de 10%) ❑ 3 fois (remise de 20%)
❑ Je souhaite un fond de couleur (+ 15 €) : ❑ vert ❑ bleu ❑ jaune ❑ rose
❑ Réponse via le bureau du journal (+ 3 €)
❑ Je souhaite un espace publicitaire couleur de .... cm de hauteur (50 € HTVA/cm) sur une largeur/colonne de 42 mm : ❑ dans les *«Annonces Classées»* ❑ dans l'agenda des activités
❑ Je souhaite une facture (+ 5 €). Mon n° de TVA est ....

Attention : l'annonce ne sera publiée qu'à la réception de votre paiement.

❑ Je paie la somme de .... avant le 15 du mois précédant le mois de parution par :
❑ chèque joint ❑ virement au compte n° 360-1162751-18 de ARPEGE Média Sprl

LE SALON DE VOS ENVIES SANTÉ ET BEAUTÉ

Life²

26/27/28 MARS '10

BRUSSELS EXPO | PALAIS 1

Séduire
Mieux manger
Prévenir
Bouger

Venez rencontrer les professionnels de la santé et du bien-être qui mettent tout en œuvre pour vous informer, vous divertir, vous surprendre et... vous faire du bien ! Tests santé, cours de cuisine, maquillage, coaching sportif, relooking, workshop anti-cellulite... Le Salon Life², c'est une foule d'animations, de workshops et d'ateliers durant trois jours.

Notez vite ce rendez-vous, vous y trouverez certainement votre bonheur !

www.life2.be

Valable sur une entrée pour le salon Life² 2010

-2,50 €











